SARA CODINA

NEURO DIVINA Y PUNTO

40 años siendo autista *y yo sin saberlo*

LUNWERG EDITORES

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Cuento breve de un diagnóstico tardío
40 años siendo autista y yo sin saberlo
1. Todo empezó entre patos y pitacos
2. «Mamá, creo que soy marciana»
3. Si existe el infierno, será algo parecido a un comedor de colegio
4. ¿Señorita Tiquismiquis con la alimentación? ¡Presente!
5. Introvertida y distante
6. Miedo a todo
7. Ansiedad podría ser mi segundo nombre
8. Come y calma
9. Socializa como puedas
10. Una imagen vale más que mil palabras. ¡Y menos mal!
11. Hola, depresión, ¿has venido para quedarte?
12. Una universitaria ausente
13. ¿Inmadura? Querrás decir hipersensible
14. ¡Novia a la deriva!
15. Seguimos jugando, seguimos socializando
16. Buscando la regulación perdida
17. La jungla laboral: trabajando en un mundo neurotípico
18. Mamá es autista
19. Disociando, que es gerundio
20. Cuando vivir cansa demasiado
21. Podía con todo hasta que todo pudo conmigo
22. «Sara, eres autista»
23. El duelo: necesario e inevitable
24. Claro que me importa, aunque no se me note
25. Intentando estar, se me olvidó ser (y me expuse a

todas las violencias posibles)
26. Algunas situaciones cotidianas antes y después del diagnóstico
27. «Mamá, creo que ya no soy marciana»
28. Érase una vez una activista cuarentona
29. FAQ & FUCK
30. Y punto
Mis(s) conceptos
Agradecimientos
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la
lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

Un impactante testimonio en primera persona de lo que significa ser autista… y descubrirlo en la edad adulta.

«Toda mi vida he sentido que soy diferente. De niña, fui tirando, pero con los años acumulé un montón de ansiedad, mucha tensión; estaba agotada de vivir tratando de ser como los demás y cargando con la frustración de no lograrlo.»

Después de décadas buscando respuestas a porqués que pesaban demasiado, a los cuarenta y un años Sara Codina recibió un diagnóstico de autismo y por fin las piezas de ese puzzle que parecía imposible de resolver empezaron a encajar: ese día pudo poner nombre a lo que le pasaba, ese día descubrió que no estaba rota ni defectuosa.

En *Neurodivina y punto* recoge toda esta experiencia en primera persona, dividida en tres grandes bloques:

- La vida siendo autista sin saberlo: introversión, invisibilidad, ansiedad, hipersensibilidad, miedo.
- El diagnóstico.
- La bofetada de realidad: duelo, comprensión y situaciones cotidianas.

Todo ello lo cuenta con cercanía y honestidad, haciendo gala de un sentido del humor envidiable y siempre apelando a la empatía, al respeto y a la diversidad; porque, nos guste o no, vivimos en una sociedad de naturaleza diversa y todos tenemos el mismo derecho a ser sin sentirnos juzgados.

«Soy Sara, soy autista y neurodivina. Esta es mi historia y mi lucha. ¿Me acompañas?»

SARA CODINA

NEURO* DIVINA Y PUNTO

40 años siendo autista* *y yo sin saberlo*

LUNWERG EDITORES

A la niña que estuvo pero nunca fue

Cuento breve de un diagnóstico tardío

Érase una vez una niña que tenía una bolsita invisible en la que guardaba sus preguntas sin respuesta, sus inseguridades, sus miedos y sus silencios.

Conforme fueron pasando los años, la bolsa fue creciendo hasta que se convirtió en un saco grande y pesado. El contenido aumentaba sin cesar y se iban sumando cosas nuevas como complejos, comentarios dolorosos, miradas despectivas, inseguridades, soledad y más miedos; muchos miedos. Pero, por algún extraño motivo, no podía soltarla, porque con ella se sentía más segura.

Cuando el saco empezó a pesar demasiado, intentó buscar ayuda. Ella también quería vivir sin ese lastre, tal y como veía que lo hacían los demás, pero lo único que conseguía era que le dieran calmantes para aliviar el dolor de espalda por cargar con tanto. Algunos días le resultaba imposible cargar con tanto peso, y otros días lo hacía por inercia. Como nadie más podía ver ese saco, ella sonreía y fingía ser como los demás, porque, en realidad, ni ella misma entendía bien qué era lo que le pasaba y por qué tenía que llevar eso encima. Pero nunca dejó de cargar con su saco ni de andar por un camino lleno de obstáculos.

Con los años, esa niña se convirtió en una mujer aparentemente fuerte pero extremadamente frágil por dentro. Y, a pesar de desear ser libre con todas sus fuerzas, esa mujer valiente y asustada vivía atada a ese saco y a alguien que la obligaba a hacer todo aquello que no la hacía feliz. Alguien que la ridiculizaba, la menospreciaba y le repetía continuamente que estaba rota o defectuosa, que era menos que los demás. Cada vez sentía más odio por esa persona que no la dejaba ser feliz y que la obligaba a hacer cosas como estar en sitios en los que no se sentía bien; a relacionarse con personas que le hacían daño; a vestirse con ropa con la que no se sentía cómoda; a soportar ruidos que creía que no podría aguantar, y a castigarse continuamente por todas las cosas que hacía mal.

A menudo deseaba quedarse dormida y no volver a despertar por el agotamiento extremo que le causaba el esfuerzo por cumplir con cada deber, comportarse de una manera impecablemente correcta y lograr ser una más en su entorno. Y, por supuesto, satisfacer las exigencias de esa persona que no la dejaba casi ni respirar.

Yo fui esa niña y esa mujer. También yo fui ese alguien que, sin darse cuenta, las maltrató durante tantos años.

A los cuarenta y un años supe que soy autista y, por primera vez, pude soltar ese saco y me atreví a abrirlo para descubrir qué había dentro. Desde entonces, con mucho acompañamiento, estoy reduciendo el peso de todo lo que he ido acumulando y, a pesar de estar aprendiendo a reconstruir mi vida, a soltar lastre, el saco sigue estando aquí, conmigo. También siguen conmigo las contracturas y las heridas que me ha causado esa carga durante más años de los que nadie debería soportar.

Sé que haber cargado con tanto peso me ha convertido en una mujer fuerte, pero también sé que mi condición me hace vulnerable en nuestra sociedad actual. No sé si lograré deshacerme de todo el lastre, pero sí sé que lucharé para que otras niñas no tengan que pasar por lo mismo.

Y colorín colorado, este cuento justo ha empezado.

40 años siendo autista y yo sin saberlo

Un día descubres que llevas cuarenta años siendo autista sin saberlo y, por fin, puedes poner nombre a lo que te pasa. Ese día descubres que no estabas rota ni defectuosa. A mí me sucedió tras toda una vida sabiendo que me pasaba algo sin reconocer qué era. Toda una vida intentando ser como los demás y cargando con la frustración de no lograrlo. La verdad es que, volviendo la vista atrás, me sorprende lo cuerda que he llegado hasta aquí.

Tras pasar por distintas situaciones complicadas, algunas muy feas, después de décadas buscando respuestas a porqués que empezaban a pesar demasiado y recibiendo diagnósticos que no me daban las respuestas que buscaba, un día me dijeron: **«Sara, eres autista»**. Bueno, vale, no fue exactamente así como me lo dijeron, pero eso ya te lo explicaré cuando toque. Vamos a intentar evitar los *spoilers*.

A mí también me sorprendió. ¿Por qué? Pues porque yo también tenía esa visión estereotipada del autismo que la mayoría de las personas siguen teniendo hoy en día. Pero antes de describir esa visión estereotipada, te pido que hagas un ejercicio: cierra los ojos un momento, visualiza a una persona autista y ábrelos de nuevo (básicamente porque si no los abres no podrás seguir leyendo).

Pues bien, mi visión del autismo siempre había sido la de un niño, jamás una niña, con conductas disruptivas, no hablante y sin capacidad de comunicarse.

Las **conductas disruptivas** son lo que algunos describirían como liarla parda o montar un pollo. Yo les diría que es algo que la persona a la que le ocurre no hace para molestar, por capricho, sino porque probablemente no tiene otra manera de intentar comunicar o expresar algo que le sucede, como un malestar o la necesidad de ayuda. Además, este tipo de conductas pueden ir acompañadas de, por

ejemplo, autolesiones.

Otra visión posible era la de un hombre que se aprende de memoria directorios telefónicos y que tiene una mente prodigiosa, con una conducta extremadamente obsesiva para aquello que le interesa y hablante con comunicación posiblemente poco eficaz. ¿Sí? Pues sí y no, o sí pero no. A continuación te lo explico.

El **autismo** es una condición del neurodesarrollo con la que naces, vives y algún día mueres. **No es una enfermedad.** Esto último grábatelo a fuego (por favor y gracias, frase prestada de mi querida amiga Bea). Mi cerebro funciona de una manera diferente, ni mejor ni peor, al de la mayoría de las personas y, por ende, mi manera de percibir el mundo y de procesar los estímulos es diferente.

El **espectro del autismo** es muy amplio: cada persona puede presentar distintos rasgos y manifestarlos de maneras distintas a lo largo de su vida. Del mismo modo, cada persona puede tener diferentes desafíos y necesidades de apoyo en su vida diaria, así como capacidades totalmente distintas. Hay personas que requieren de ayuda para todo y hay otras que, aparentemente, podemos llevar una «vida normal». Además, una persona diagnosticada dentro del espectro del autismo suele presentar **comorbilidades** o **coocurrencias** (otros diagnósticos que, en este caso, tanto pueden ser otras condiciones del neurodesarrollo como enfermedades médicas, dolores crónicos o aspectos de salud mental) como los siguientes:

– Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).
– Discapacidad intelectual (DI).
– Altas capacidades (AACC).
– Trastorno de la conducta alimentaria (TCA).
– Trastorno adaptativo mixto ansioso-depresivo.
– Epilepsia.

– Síndrome de sensibilidad central (SSC).
– Y un largo etcétera.

Personalmente, este concepto me genera ciertas dudas, ya que a algunas de estas «comorbilidades» las denominaría más bien consecuencias de tener un diagnóstico tardío. Ya te lo explicaré más adelante, pero lo que sí tengo claro es que la diversidad dentro de la diversidad es inmensa.

En este libro no pretendo hablar de autismo desde un punto de vista profesional porque, sencillamente, no lo soy. Mis conocimientos sobre el autismo son como usuaria y mi intención es relatar cómo entiendo y vivo el autismo desde **mi experiencia personal**.

Aun así, creo que es necesario dar algunas pinceladas más «técnicas» para ponerte un poco en contexto si acabas de aterrizar en el mundo del autismo y para explicar con mis palabras, desde mi perspectiva, algunos conceptos. Si necesitas descripciones más técnicas o completas, por favor, ten en cuenta que aquí encontrarás definiciones, o más bien explicaciones, basadas en la historia que esté relatando en cada momento y en cómo lo entiendo yo con mi mirada.

Comentario repelente e inevitable: aquí va un primer zasca a los todólogos especializados en generalizar que creen que todas las personas autistas usamos un vocabulario muy culto, preciso, rimbombante (me chifla pronunciar esta palabra vocalizando de manera exagerada. Pruébalo, ¿has bostezado en la a?), incluso pedante. ¿Eso es así? Noooooooo. Por lo menos en mi caso no lo es. Tengo un vocabulario muy básico y me considero de todo menos culta. Así que con esto empiezo derribando uno de los típicos mitos o *#neurotópicos* (¡palabrO!). A lo largo del libro verás que me encanta inventarme palabras a partir de términos que ya existen o de onomatopeyas para poder transmitir exactamente lo que estoy pensando. Yo las llamo palabrOs.

Siento la necesidad imperiosa de escribir este libro contando mi historia porque no quiero que otras personas

vuelvan a vivir en este limbo durante más años de los que nadie debería hacerlo; para evitar que más gente tire la toalla al no lograr encontrar esas respuestas y, sobre todo, para abrir muchas mentes, porque creo que ya toca abrir miradas y entender la diversidad como lo «normal». Ya toca pronunciar la palabra «autista» sin que sea percibida como un insulto. Nos guste o no, vivimos en una sociedad de naturaleza diversa y todos tenemos el mismo derecho a ser sin sentirnos juzgados.

Suena bien, ¿verdad? Pues lamento decirte que estamos a años luz de que esto ocurra si no cambiamos el rumbo que lleva nuestra sociedad (música de *game over*). Siento ser tan sincera y directa, pero así funciono yo: sin filtros ni adornos innecesarios.

Advertencia número 1

Es posible que te sientas identificado con algunas —o incluso muchas— cosas de las que voy a hablar. Eso no significa que tú también seas autista; solo confirma que ambos somos personas (¡toma descubrimiento!) y, por este motivo tan obvio, compartimos muchas cosas.

Desde mi punto de vista, la diferencia radica en la intensidad y la frecuencia de estos rasgos y en que interfieren en el transcurso de mi vida diaria, mientras que a la mayoría de las personas no les suponen una interferencia. Dicho en otras palabras, lo de «déjate de tonterías, todos somos un poco autistas», de los creadores de «si no tienes pareja es porque no quieres», no es bien; es muy mal.

Advertencia número 2

Lo he dicho y lo repito, porque es muy importante: las diferencias entre unas personas dentro del espectro del autismo y otras son inmensas. Las comparaciones son feas e innecesarias y no suelen llevar a nada más que a conflictos. Así que te pido, porfa, que leas este libro como lo que es: la experiencia en primera persona de Sara Codina (o sea, yo), una mujer diagnosticada a los cuarenta y un años de

trastorno del espectro del autismo de nivel 1 con comorbilidad de TDAH.

Advertencia número 3
Mi manera de comunicarme, en muchas ocasiones, es mediante el sentido del humor. No sé hacerlo de otra manera y en ningún caso le resta importancia a nada de lo que vaya a contar.

Advertencia número 4
Me encanta hacer listas, soy la reina de las tablas de Excel. Así que no te extrañe si hago listas de cosas aparentemente absurdas. De hecho, en las primeras páginas ya te he colado dos listas, como quien no quiere la cosa. La segunda la estás leyendo ahora mismo.

Advertencia número 5
Tengo el don (medio ironía) de saltar de un tema a otro; así, sin avisar, en plan salto con tirabuzón y doble mortal, y al rato vuelvo al primer tema, como si nunca me hubiera ido de allí. Hay quien se pone nervioso con esta forma de comunicación; a mí me parece ideal para mentes distraídas e hiperactivas como la mía. En todo caso, intentaré hacerlo lo mejor posible y de manera ordenada, porque me gustaría que los mensajes que quiero transmitir lleguen a cuantas más personas, mejor.

Me haría muy feliz que cada vez que alguien lea este libro entre en mi historia de una manera tan profunda que al finalizarlo pueda empezar a verme con la mirada que tanto nos ha faltado a muchas personas. La mirada desde y hacia el respeto para, por fin, lograr la convivencia de todos en una sociedad de naturaleza diversa.

Espero que lo disfrutes y deseo que este sea el principio de un sueño cuyo final solo pueda ser el despertar de una sociedad más empática y humana en la que la diversidad sea lo normal.

Soy Sara, soy autista y #neurodivina. Esta es mi historia y mi lucha. ¿Me acompañas?

1. Todo empezó entre patos y pitacos

Me llamo Sara Codina Alsina. Si me hubiesen llamado Carolina, Cristina o Martina tendría un nombre con mucha rima y, posiblemente, con demasiadas burlas. Así que gracias, mamá y papá, por ese detalle.

Nací en Barcelona un 10 de abril de 1979 a la hora de la siesta y fui una *#retoña* más bien pequeña, muy peluda, con pelo negro y bastante feota. Lo de ser fea no es un dato subjetivo, sino uno real y contrastado. ¿Por qué? Pues porque mi madre salió de la habitación para andar e ir a la *nursery*, esa estancia con cristales donde nos tenían a todos en cunas, para verme, y mientras estaba allí aparecieron unos prescindibles de la vida, esas personas que tienen boca por tener algo en medio de la cara, me señalaron y dijeron: «Mira ese bebé, ¡qué feo es!». Fueron afortunados porque creo que salieron vivos de allí. La única que tenía derecho y exclusividad para hacer tal afirmación era mi madre. Y punto. Por algo me había parido ella, ¿no? Aprovecho esta anécdota para decirte una cosa que he aprendido en mi casa, y es que el dicho ese de que «a nadie le huelen mal sus pedos ni le parecen sus hijos feos» es mentira. Mi entorno más cercano confirma que yo era fea, pero enseguida mejoré.

Pocas semanas después de mi nacimiento nos trasladamos a Las Negras, Almería, donde viví hasta los dos años y ocho meses, cuando mis padres se separaron. Allí la vida no tenía nada que ver con la de una ciudad como Barcelona. Era un pueblo pequeñito, pesquero, perdido en el Parque Natural del Cabo de Gata. Curiosamente, todavía conservo algún recuerdo de aquella época, como la vuelta a Barcelona con mi *àvia* (mi abuela materna) y mi madre en un Ford Fiesta blanco (¡y un jersey amarillo!).

En cuanto a mí, siempre he creído ser una niña bastante callada, pero mi madre dice que una de mis características de pequeña era que era muy charlatana. Pero

creo que ambas estaríamos de acuerdo en que debía serlo con las personas de mi confianza (o sea, pocas), y que debía hablar de todo menos de lo que tuviera que ver con mis cosas, claro.

También dice que empecé a hablar muy pronto y que cuando tenía alrededor de quince meses ya hablaba de manera clara y fluida. Y yo me pregunto: ¿con quién? Vivíamos en un cortijo situado en un montículo a las afueras del pueblo y mucho me temo que yo era la única niña allí, por lo menos de mi edad. Así que, además de con mis padres, me relacionaba principalmente con mi perra Rita, con los patos del miniestanque y con alguna cabra. No recuerdo que ninguno de ellos hablara, pero nos comunicábamos la mar de bien (¡cuac!).

En el pueblo vivía poca gente, todavía no lo habían convertido en el lugar turístico que es ahora, y todos sus habitantes eran bastante mayores, porque imagino que los jóvenes, incluso los *viejóvenes*, se iban a la ciudad a buscarse la vida. Parece que no me gustaba demasiado verlos ni estar con ellos, pero lo que menos soportaba era que me tocaran. Imagino que eso ocurría porque algunos de ellos debían hacer cosas como intentar achucharme, porque me querían mucho a pesar de que fuese tan distante, o hablarme con un tono de voz elevado. Nunca he entendido ese «superpoder» de hablar gritando y no quedarse afónico. Por suerte, Rita, mi fiel y eterna amiga perruna, se entremetía entre ellos y yo para crear esa distancia de seguridad tan necesaria y, de este modo, evitar que me pudieran tocar o pudieran acercarse demasiado para hablarme. La verdad es que recordando esto entiendo que me pasase días llorando cuando falleció Rita.

Igual que ya dejé claro desde muy pequeña que el contacto físico no me gustaba, me llamó la atención el hecho de que no soportara los pañales, y no me extraña, ¡qué asco! Encima eran esos pañales de tela que se usaban entonces (triple «puaj» con cara de asco mientras escribo). De adolescente me pasó lo mismo con las compresas y productos similares de higiene femenina; nunca he podido

con ellas. Así que, según me cuenta mi madre, con poco más de un año ya no llevaba pañal ni de día ni de noche. En una competición de parque de «mi hija ya…» o «mi hija ya no…» mi madre hubiera quedado en las primeras posiciones, ¿no crees?

Hay que ver lo pudorosa que me he vuelto con la edad y lo mucho que me gustaba ir con el culo al aire durante mis primeros años de vida, en los que mi pasión, por llamarlo de alguna manera, era pasar horas sentada en un orinal al lado de un cesto de mimbre lleno de cebollas, manoseándolas y frotando sus capas con los dedos. Creo que también tenía cierta afición por hacer cosas como estrujar un plátano y comerme lo que salía de entre los dedos —cosa que le repugnaba a mi abuela paterna—, jugar con la crema hidratante Nivea con envase metálico o comer un poco de tierra. Llevo el glamur en las venas, lo sé.

Fui una tardona en empezar a andar y nunca gateé. Aquí mi madre hubiera perdido posiciones en la competición del parque. Yo atribuyo esto, en parte, al gran tamaño de mi cabeza, ya que una de las anécdotas que cuenta mi madre es que, cuando empecé a andar, un día me asomé a una piscina de esas desmontables que teníamos en el jardín y me caí dentro por el propio peso de mi cabeza. Sí, eso pasó. Era muy cabezona, aparte de tozuda, que también. Solo hace falta ver una foto mía para confirmar el incidente por el tamaño desproporcionado de mi cabeza.

Era de carne prieta, con unos michelines bien asentados y un cuello invisible. Vamos, que estaba de buen ver. Supongo que semejante cabezón necesitaba una base más estable que un cuello para poder mantenerme en pie.

En cuanto al carácter, parece que era afable, simpática y que no solía tener rabietas, pero las pocas que tenía eran más bien intensas; a lo grande, dándolo todo. Aunque también dicen —yo lo negaré siempre— que tenía el don de soltar comentarios inoportunos en el peor momento. En mi defensa diré que, si realmente decía algo, seguro que lo decía porque era la verdad. Probablemente sin filtros y en el momento más inadecuado, pero decía la verdad.

Volviendo a mi tierra de pitacos, a Las Negras, a pesar de que mis padres se separaron cuando yo era muy pequeña, seguí yendo a pasar los veranos allí con mi padre. Albergo muchos recuerdos de esas vacaciones, buenos y malos, no te voy a engañar, pero los buenos eran muy buenos y los malos prefiero dejarlos guardados en la cajita de cosas para olvidar.

En Las Negras aprendí a jugar a cosas como a polis y cacos y a negociar con la señora Carmen, la de la tienda de ultramarinos del pueblo, cuántas olivas podía comprar con cinco duros. Incluso aprendí a entender, con situaciones prácticas que viví en primera persona, que las corrientes marinas pueden ser muy peligrosas o que los erizos de mar te dejan los pies hechos un desastre si no estás atenta. Una de las mejores cosas era que allí podía andar descalza todo el día, por todos lados, y al final del verano parecía que mis pies tuvieran incorporada una suela de cuero. Bueno, podía

ir descalza por todos lados menos dentro del mar, donde llevaba las cangrejeras de goma que compraba en el estanco del pueblo, que regentaba la familia Buendía y que estaba al lado del bar del señor Félix y a dos casas del colmado de la señora Carmen. Siempre me sentí muy querida y cuidada por la gente del pueblo, a pesar de no corresponderles de la misma manera a ese cariño que me daban.

Cuando volví con mi madre a Barcelona estuvimos viviendo en casa de mi *àvia* durante unos años. Escuchábamos juntas el vinilo de *Pedro y el lobo* o de *El principito*, íbamos al zoo y observaba cómo diseñaba y cosía su ropa mientras yo jugaba con la caja de botones. Yo dormía en una habitación con mi madre, en una litera y, puñetera de mí, durante un tiempo me despertaba por las noches y me iba a la cama de mi *àvia*.

Esto ha sido un pequeño preámbulo sin aparente relación con mi diagnóstico de autismo, pero si al final del libro vuelves a leer este capítulo, verás que he dicho algunas cosas bastante significativas.

Ahora que ya te he contado algunas cositas sobre mis orígenes, ¡vayamos al lío!

2. «Mamá, creo que soy marciana»

Imagina a una niña cenando tranquilamente que, sin venir a cuento, le suelta a su madre: «Mamá, creo que soy marciana. ¿Cuándo crees que me vendrán a buscar?».

Me has imaginado a mí, ¿verdad? Pues no, nunca lo dije, aunque ganas no me faltaron. Lo que me faltó fue el valor para hacerlo. En muchas ocasiones pensé que yo era de otro planeta y que cualquier día me vendrían a buscar. O que era la protagonista de un programa cínico —muy cínico — de telerrealidad y descubriría el mundo real al llegar al último capítulo. La película *El show de Truman* tuvo mucho que ver en este segundo pensamiento recurrente.

En su momento no tuve el valor de contarle estos pensamientos a nadie, pero ¿te imaginas la estampa? Yo visualizo perfectamente la cara de estupefacción de mi madre, tanto por el contenido de mis palabras como por el hecho de exteriorizar un ápice de mis sentimientos. Yo, la dama sonriente de hielo. De haberlo hecho, creo que me habrían tomado por loca. Y no me extraña. Así que entre arriesgarme a convertirme en «la loca» o seguir siendo «un poco rarita», elegí lo segundo. Llámame conservadora o cobarde (o *#consbarde*). Mi etiqueta deseada siempre había sido la de «normal», entendiendo la normalidad como ser lo más parecido a la mayoría de las personas, lo cual es algo muy subjetivo, por cierto. Así que ser «un poco rarita» estaba más cerca de ser «normal» de lo que lo estaba ser «una loca».

Pero volvamos a mi yo «marciana» con un par de datos absurdos que me apetece compartir contigo. Dato un poco absurdo: en la parte final de la película *E.T.* se me hacía un nudo en el estómago, como si me viera reflejada en él. Dato muy absurdo: hace años vi una película que me pareció malísima, *Los caraconos*. Si buscas en Google, verás que son personas con la cabeza en forma de supositorio. No recuerdo de qué iba la película, peeeeeeero (con gallo

incluido en la e) los personajes eran extraterrestres y yo tengo la cabeza en forma de huevo —huevito, según mis hijos—, puntiaguda. Ojo, sin llegar a parecer un supositorio en posición de despegue (hay quien dice que se tienen que poner al revés; de nada por el dato). Así que eso también hacía crecer la creencia *#cencérrica* de que yo era marciana. Importante: si un día me ves en persona, ni se te ocurra comprobarlo. Tú confía en mi palabra. Vamos, que ni se te ocurra tocarme la cabeza, ni ninguna otra parte del cuerpo.

A pesar de ponerle este punto de humor, tengo que decirte que el hecho de tener esos pensamientos era agotador y frustrante a partes iguales. Imagina por un momento vivir durante años con la sensación de que has nacido en el mundo equivocado; en un mundo donde parece que no hay un lugar para ti, en el que te sientes desubicada prácticamente siempre. ¿Y por qué pensaba eso? Pues por algo aparentemente simple: porque me sentía diferente. Y tú me dirás: «Bueno, todos somos diferentes». Y yo te responderé: «Sí, pero yo funciono con un sistema operativo diferente al de la mayoría, como si la sociedad se hubiera creado por y para el sistema Android y yo fuera iOS. Las aplicaciones desarrolladas por Android no funcionan en mi sistema, por mucho que yo intente incorporarlas».

Con el paso del tiempo te das cuenta de que llevas toda una vida intentando entender por qué te sientes diferente. Es un sentimiento difícil de explicar. Un sentimiento de **no pertenencia** a nada ni a nadie. Una sensación continua de abandono frente a una vida que, por mucho que lo intentaba, no entendía y, sin percatarme de ello, me iba perdiendo a mí misma.

Sentido de pertenencia: sentimiento de ser parte de un grupo, o una comunidad, en el que te sientes identificado con otras personas con las que puedes crear vínculos afectivos sanos, así como tener referentes que refuercen un desarrollo emocional positivo y mejoren tu autoestima.

Tenía la extraña sensación de que todo el mundo había nacido con un manual de instrucciones básico integrado, o con una hoja de ruta que a mí no me habían dado, e iba intentando ver qué decía la de los demás. Me enfadaba porque veía que la mayoría de las personas se desenvolvían muy bien con cosas aparentemente fáciles que a mí me costaban horrores. ¿En qué cosas? (Sabía que me ibas a preguntar esto.) Pues, por ejemplo, en el juego, tanto en el patio del colegio como en las fiestas de cumpleaños y, en general, cómo se desenvolvían unos con otros o, por ejemplo, cómo se relacionaban con los profesores de la guardería y del colegio.

Retomando el tema, es francamente desagradable y desconcertante vivir en ese limbo; no por el hecho de ser diferente, sino por sentirte fuera de lugar cada día y en todos lados. Por fuera era una niña sonriente y complaciente, pero por dentro la cosa cambiaba y era muy diferente a esa imagen que se percibía exteriormente. Dentro de mí habitaba una personita a la que no le permitía, bajo ningún concepto, que nadie la descubriera. Era una niña tremendamente insegura; todo me daba miedo y necesitaba aceptación de todo lo que hacía, incluso de lo que pensaba. Me sentía continuamente frustrada e insatisfecha por ser quien y como era. ¿Y por qué? Porque veía que no era como los demás. Porque me aterraba decepcionar a mi entorno. Aunque mi entorno no me exigiera cosas, ya me las exigía yo solita.

¡Stop! Temazo que me caracteriza: la **hiperexigencia**. El deseo de controlar y tener toda la responsabilidad, de buscar siempre la perfección con objetivos poco alcanzables. Yo la llamo *#autiexigencia* y la defino como el afán destructivo por querer lograr la perfección en todo lo que hago, basándome en lo que creo que esperan de mí y sin tener en cuenta qué quiero ni cómo lo quiero.

Me exigía tanto porque no quería ser un bicho raro y sentía

que no podría soportar que me dejaran de lado. Ya sabes, esa meta de querer ser «normal». Tenía miedo de ser de una manera distinta a la que yo creía que era la correcta y esperada por los demás. Necesitaba encajar en mi entorno y, para ello, tenía que convertirme en otra persona. ¿Cómo se hace eso? Pues enmascarando para aparentar ser de una manera y camuflando mis «rarezas» para que nadie se diera cuenta. (Te acabo de colar un par de conceptos básicos más. Te los explicaré más adelante.)

Creo que desde muy pequeña aprendí a observar desde el segundo plano para crear patrones de comportamiento diferentes en cada entorno y, de alguna manera, crear esa hoja de ruta que todos tenían y que a mí no me dieron al nacer. Así que bajo esa coraza de niña tímida y observadora había un trabajo exhaustivo y agotador para intentar entender el mundo sin que nadie se diera cuenta.

Recuerdo que debía tener unos diez años y me llevaron a jugar a casa de unos conocidos, amigos de mi tía, que tenían dos niñas de mi edad. Vaya por delante que son personas maravillosas con quienes me sentía cómoda. Esas niñas tenían algo que yo creo que era el sueño de muchos niños, por lo menos de mi generación (ahora los niños tienen aspiraciones muy tecnológicas): una casa construida a medida en el garaje, en plan casa de muñecas gigante. ¿Te imaginas qué maravilla? Una casa de madera, con sus estancias separadas, con todo tipo de detalles, con dos plantas, con terraza y un garaje que, por si no te parecía suficiente, dentro tenía un coche eléctrico biplaza descapotable. Ese coche de Feber que, igual que el muñeco Mr. Potato, pedí a los Reyes Magos y nunca me trajeron, cosa que me mosqueó durante muchos años. Sabes de qué coche te hablo, ¿verdad? Lo más parecido que tuve fue uno a pedales, y tengo pruebas gráficas de ello (cara seria con ceja izquierda levantada). Con este dato puedes intuir que de niña me gustaba jugar con coches, sobre todo para aparcarlos, para lanzarlos por las rampas de los aparcamientos y para ver las diferencias entre unos y otros en función del peso, las ruedas y otras variables.

Estoy dándole vueltas para no ser muy bruta, por esa transparencia mía carente de filtros, porque no quiero que nadie se tome a mal lo que quiero decir ahora. A ver, voy a analizar la situación: me encontraba en un entorno agradable, con personas que me hacían sentir bien y la casa era ideal para jugar. El resultado debería ser positivo, ¿no? Pues no. No lo fue por una sencilla razón: me sobraban las personas (¡bum!, ya lo he soltado) para poder disfrutar de aquel paraíso. Ojo, insisto: eran personas con las que me sentía bien. Ahora lo estoy intentando arreglar con un «no eres tú, soy yo», lo sé, pero a mí me gustaba más jugar sola o, como máximo, solo con otra persona. Si éramos más de dos personas era muy posible que aprovechara la situación para evadirme. En el juego, en general, me encantaba imaginar situaciones y recrear los escenarios, pero sin desarrollar el juego simbólico. Me daba mucha vergüenza tener que jugar a imitar situaciones cotidianas; me sentía ridícula y torpe. Yo era más de imaginar planes de empresa, viajes o eventos.

¿Qué tiene que ver todo esto con, por ejemplo, lo que te explicaba sobre el sentido de pertenencia? Pues que era muy contradictorio sentir frustración por ese sentimiento de no pertenencia y tener una necesidad extrema de encajar y, a la vez, preferir jugar sola. Quizás con esto dejaba en evidencia ese *modus vivendi* en el que no me permitía ser yo; ni siquiera quería escucharme para saber qué era lo que realmente me gustaba y me hacía feliz. Eso nunca fue mi prioridad. Ni siquiera fue una opción válida a lo largo de mi infancia.

Recuerdo otra situación en la que estaba en casa de unos familiares. Aparte de sus hijas, a las que ya conocía, había un par de niños más. No tenía ni idea de que me encontraría en esta situación y tuve que improvisar. Ese día me dio por hacer la payasa y dar rienda suelta a mi lado *#unicórnico*. Se rieron, pero no de mí, sino conmigo (o eso creo, que ingenua lo soy un rato largo). Se lo pasaron tan bien que, cuando me vinieron a buscar, recuerdo perfectamente a uno de los niños diciendo: «¡Qué divertida

es tu hija!». Desde ese día desarrollé un personaje divertido para ciertas interacciones sociales. Era un personaje fácil y resultón que, además, camuflaba mis carencias para detectar las ironías. Lo que no sabía era que aquello sería uno de los aspectos más agotadores de mi vida. Y aquí volvemos a los dos conceptos que te he colado antes y te voy a explicar cómo los interpreto yo.

Enmascarar o máscara social: interpretar un personaje basándome en los patrones de comportamiento que había ido creando. Tenía un surtido de máscaras sociales para cada situación o entorno.

Camuflar: ocultar —o intentar ocultar— los comportamientos que consideraba que eran rarezas y que me podían alejar de mi objetivo de encajar y ser como los demás.

Posiblemente todo sea un mismo concepto, pero mi neurona cuadriculada los ve como dos distintos. En todo caso, veo ambos como mecanismos de supervivencia, y a la vez armas de doble filo, para intentar encajar en un mundo hostil.

También intenté encontrar ese sentido de pertenencia a través del deporte como, por ejemplo, la gimnasia. Uno de los pocos deportes que me gusta ver es la gimnasia, tanto rítmica como artística, femenina y masculina, y en uno de mis tantos cambios de aficiones en la búsqueda del sentido de pertenencia, decidí que quería hacer gimnasia rítmica. Yo, que si intento tocarme los pies no llego más allá de las rodillas. Además, era lo que practicaban las niñas «populares», así que se convirtió en algo imprescindible en mi carrera para conseguir encajar y ser como las demás.

Me apuntaron a un centro cerca de mi casa, en un polideportivo, y recuerdo lo feliz que estaba con mi maillot empezando a formar parte de eso que tanto me fascinaba. Resultado del experimento: duré pocas semanas, porque, aparte de no tener ningún tipo de gracia con mis

movimientos bruscos, colé los aros varias veces en el techo. Si me decían que lanzáramos el aro hacia arriba… pues aparecía mi potencia descontrolada dándolo todo y se iba arriba, sí. Alguna compañera se llevó más de un pelotazo o *cuerdazo* y las mazas (eso que parecen bolos estrechos) no me dejaron ni tocarlas (¡y menos mal!).

Me propusieron, amablemente, que mejor probara la gimnasia artística, así que mi maillot maravilloso y yo cambiamos a gimnasia artística y allí pude mostrar mi potencia volando por encima del potro o el plinto sin tocarlo, o estampándome contra ellos. Hace falta recordar que, además, soy torpe y muy poco elástica, así que duré poco y no recuerdo por qué lo dejé; posiblemente por petición popular. Pero por lo menos tengo el recuerdo de haber participado en una exhibición en la que me sentí muy feliz y realizada por el simple hecho de estar allí, siendo una más de todas esas niñas a las que idolatraba en mis sueños.

3. Si existe el infierno, será algo parecido a un comedor de colegio

Siempre me quedé a comer en los colegios a los que fui y el comedor era uno de los espacios que más temía a diario, incluso más que el patio o los pasillos. Recuerdo perfectamente ese timbre que daba por finalizadas las clases de la mañana y, ¡tachán!, tocaba ir al comedor, ese sitio infernal en el que se mezclaban todo tipo de olores (de comida, de humanidad y de cosas que no sabría catalogar), con ese bullicio de gente, ruidos varios de mobiliario, niños masticando con la boca abierta (¡qué asco me da eso!) y zapatillas deportivas que hacían ruido al deslizarse por el suelo.

Allí estaba yo, bajando las escaleras medio corriendo e intentando no desnucarme, porque un día alguien me dijo que una mala caída por las escaleras sería letal. Así que cada día tenía —y sigo teniendo— ese pensamiento al bajar las escaleras. Parecía que tuviera prisa por llegar al matadero, digo al comedor, y, de hecho, tenía prisa, porque cuanto antes llegara, menos cola tendría que hacer.

Y ahora pensarás: «Ay, mira, a la princesita no le gustaba esperar». Pues no, no me gustaba ni me gusta y dudo que a alguien le guste, pero a mí me da mucha ansiedad y, si puedo elegir, renuncio a lo que sea para no tener que hacer cola. ¡Madre mía, de qué cantidad de sitios me he ido y cuántas cosas me he perdido a lo largo de mi vida al ver la cola que había para acceder!

La cola para entrar era una tortura porque, además, los niños no dejaban de gritar y estaban pasadísimos de vueltas. En serio, yo me preguntaba una y otra vez: «¿Qué les pasa? Ni que fueran a darles chocolate con churros o un vale para los autos de choque». (Piribiribiribiribí.) Ahí estaban esos niños que se colaban cada día y nadie les decía nada, mientras yo me indignaba y me preguntaba: «¿Por

qué no les dicen nada? ¿Es que tienen entrada preferente por ser engreídos y populares?». No entendía este comportamiento absurdo y, encima, cuantos más niños se colaban, más apretados estábamos y… ¡SOS! Invadían mi espacio vital y, para colmo, la graciosilla de turno estaba allí empujando al niño que le gustaba en pleno tonteo (nota mental: eso del flirteo es otro nivel para mi sentido de la lógica), hasta que alguno de ellos se me echaba encima sin querer. ¡Quita, bicho!

Se acercaba el momento de entrar al comedor y, cuando miraba si estaba libre el sitio donde quería sentarme, ya lo habían ocupado. ¡Maldita sea! ¿Por qué no nos sentábamos cada día en el mismo sitio? ¡Qué agobio!

Entraba al comedor y cogía esa bandeja metálica terrible con distintos huecos para poner el vaso, los cubiertos y el postre. ¡Aj!, ese ruido al colocar los cubiertos y el vaso en su hueco era terrible (llevo tres escalofríos en lo que va de párrafo). Apoyaba la bandeja encima de los raíles —metálicos, por supuesto— del *self-service* y notaba ese contacto (fffffffffff) entre la bandeja y los raíles (piel de gallina, y no precisamente de emoción). ¡Es que hasta las jarras de agua (de Barcelona, con ese sabor a no-quiero-saber-qué-lleva) eran metálicas! Todo mal.

Para empezar, tenía que elegir el postre y había un 95 % de probabilidades de que no me gustara ninguno. Aunque, por suerte, siempre estaba la opción de la manzana, que era de lo que menos repelús me daba. Entonces, llegaba el momento de suplicar a la cocinera que me pusiera poca cantidad (estoy segura de que nos ponían más por lo pesados que éramos), o muslo de pollo en lugar de pechuga, al son de un dramático «por favor, por favor, por favor». ¿Por qué destaco lo de pedir muslo de pollo? Porque si el muslo de pollo que nos daban estaba seco, lo de la pechuga era como para pedir una excedencia académica para estar días masticando y disimulando las bolas. No entendía por qué se enfadaban tanto los monitores cuando hacía bola con la comida; no era culpa mía que eso se me quedara ahí atascado cual cemento

armado y no hubiese manera humana ni marciana de que tirara para abajo. Me gustaba el sabor del pollo, pero me superaba la textura del pollo seco.

Te hago un pequeño avance de algo que te contaré con más detalle más adelante: gracias a conocer mi perfil sensorial he descubierto que tolero poco este tipo de texturas. Te lo explico para que tenga sentido que te hable de algo tan corriente como el pollo seco pudiendo hablar de algo más asqueroso, como la sopa que se mezclaba con la carne estofada cuando caminabas con la bandeja. Porque también soy torpe llevando cosas. Mucho.

Pero te diré que en la historia que nos ocupa no tocaba pollo, sino que ese día tocaba algo peor para mí: ese pescado seco y con espinas. ¡Horror! Tocaba desmenuzar el pescado para ocultarlo debajo de las hojas de lechuga; pocas, porque me habían perdonado unas cuantas. ¿Te acuerdas? Era como si te perdonaran la vida tras sacar toda la artillería dramática, poniendo ojitos y con la voz entrecortada.

Mi plato cantaba demasiado, ya que había demasiado pescado para tan poca lechuga, así que llegó el momento de activar el plan B, y tenía que hacerlo deprisa, porque cuantos menos niños quedaran en el comedor, más probabilidades había de que me descubrieran. Para el plan B usé mi técnica avanzada para hacer bola con el pescado y la manzana, todo junto. Lo de los chefs de ahora ya ves que no es tan novedoso: en el comedor del colegio creo que fuimos muchos los que nos convertimos en auténticos especialistas en la deconstrucción de los platos tradicionales y la creación de mezclas imposibles. Ahora veo que algunos solo lo sufrimos y otros sacaron provecho de ello.

Logré que me dieran el beneplácito para dejar lo que me quedaba en el plato (vamos, lo poco que no estaba escondido) y me levanté para depositar la bandeja en su sitio. Mis pensamientos solo podían suplicar que, por favor, no se levantara ninguna de las hojas de lechuga y me dejara en evidencia revelando lo que había debajo, entre otras cosas porque tendría que dar explicaciones y tenía la boca

llena de esa mezcla espantosa. Para esto sí que era una ventaja tener la cara redonda y ser tan mofletuda. ¿Ves? Algo tenía que compensar a todas las tías abuelas *pellizcacachetes* (no os olvido, no).

Salí del comedor y me dirigí al patio, muy digna pero con una gran necesidad de escupir lo que llevaba en la boca mientras intentaba evitar cualquier encuentro en el que me pudieran hacer reír (una vez una niña se llevó una ducha por hacerme reír, en esa ocasión de estofado conglomerado con *parmentier* de pera). Sin duda era mejor no tentar a la suerte y evitar una situación similar que pudiera suponer un paso hacia atrás en mi carrera hacia esa normalidad deseada.

No podía tirar «eso» a la basura porque los monitores del patio nos vigilaban de cerca, como si les dieran puntos por pillar a quienes habían logrado escapar del comedor con comida en la boca, así que ¿qué podía hacer? Pues guardarlo en el bolsillo de la bata. Repito: me lo saqué de la boca y lo metí en el bolsillo de la bata para «tirarlo luego». Mis funciones ejecutivas decidieron que ese «luego» fuera la voz de mi madre diciendo: «¿Qué mierda es esta?». (Bueno, la mía no habla así, pero el significado era el mismo.) Año 2022: mi madre confirma este dato, sin ninguna duda y con bastante asco, pero con mucha resignación.

No se me ocurre mejor manera de explicar lo que son las **funciones ejecutivas** que usando el ejemplo del neuropsicólogo y neurocientífico cognitivo Elkhonon Goldberg, que hace el símil con el director de orquesta. Las funciones ejecutivas serían el director de orquesta, los instrumentos serían las habilidades para lograr distintas metas y la música resultante serían las actividades diarias que requieren planificación, toma de decisiones, solución de problemas, autocontrol y regulación.

En el comedor podían surgir comentarios como, por ejemplo, «qué lenta es esta niña comiendo». Ahora mi

cabeza contestaría: «Pues claro, señora, ¿cómo pretende que coma a buen ritmo? Si esto parece una convención de estímulos negativos que no me han llevado a una explosión sensorial (pérdida de control temporal por sobreexposición a ciertos estímulos; te lo explicaré más adelante) porque mi capacidad de contención es sobrehumana».

A continuación va una explicación para que no digas: «Ay, chica, qué piel tan fina tienes: que si las colas, que si los ruidos, que si los olores, que si la gente…» (léase en tono ñe, ñe, ñe repelente). Esta pausa va a durar un poco más, pero créeme: esto te interesa. Así que toma asiento, que me voy a poner un poco técnica con uno de esos temas que tanto me gustan (intensidad modo *on*).

Antes he mencionado el perfil sensorial y ahora te voy a explicar más cosas sobre él. Para mí ha sido el gran descubrimiento tras tener el diagnóstico de TEA (trastorno del espectro del autismo). Lo considero el máximo nivel de autoconocimiento.

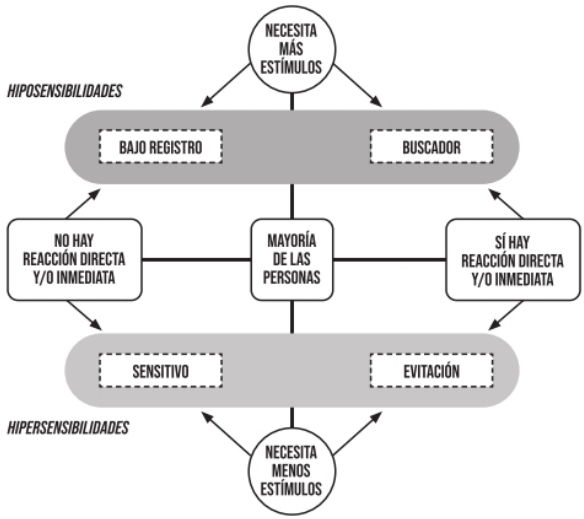
Mi perfil sensorial se basa en los conceptos desarrollados por Jean Ayres (integración sensorial) y Winnie Dunn (teoría del procesamiento sensorial y los cuatro patrones de procesamiento), pero yo quiero explicártelo con mis propias palabras y de la manera en que yo lo entiendo.

El **procesamiento sensorial** es el modo en que mi cerebro percibe los estímulos externos e internos que le llegan a través de los sentidos. Tener un **desorden del procesamiento sensorial (DPS)** significa que a mi cerebro se le va de las manos la reacción ante esos estímulos que los sentidos captan; o, al contrario, que no se entera de que están ahí, o se entera muy tarde. Yo diría que, más que un desorden, es una manera *#neurodivina* de funcionar de mi cerebro, así que lo llamaría «procesamiento neurodivino» (paso de abreviar con PN por motivos *#chorrobvios*). El **perfil sensorial** es como un decodificador para entender cómo procesa una persona esos estímulos en su vida diaria

y cómo pueden afectarle en el transcurso de su día a día. Vamos, autoconocimiento nivel Dios de todos los Olimpos para entender cómo percibo el mundo y cómo reacciono ante ello.

Patrones de procesamiento sensorial: existen cuatro patrones para evaluar el perfil sensorial de una persona, que se basan en el umbral neurológico y en la autorregulación. El umbral neurológico es la cantidad de estímulo que el cerebro necesita para detectarlo y dar una respuesta (hiposensible si se necesita una mayor cantidad de estímulo para detectarlo y responder, e hipersensible si con muy poco estímulo el cerebro ya se está enterando) y la autorregulación nos indica cómo reacciona una persona ante un estímulo (si responde enseguida o si no responde de una manera directa y/o visible).

De los resultados de mi perfil sensorial se concluye, a los pocos meses de recibir el diagnóstico de autismo, que tengo un desorden del procesamiento sensorial que se ve reflejado en los patrones «bajo registro», «sensitivo», «evitación sensorial» y «búsqueda sensorial». ¡Bingo! Pleno a los cuatro patrones. A lo largo del libro te iré detallando cada patrón conforme vayan apareciendo ejemplos en mis relatos y los iré ubicando en el siguiente esquema:



Esquema adaptado de los patrones de procesamiento sensorial de Winnie Dunn.

En la práctica yo interpreto que en mi perfil sensorial se confirman cosas como las siguientes:

– La intensidad con la que vivo las cosas (buenas y malas).
– Una potencia descontrolada (con los aros de gimnasia, por ejemplo, o cuando cierro una puerta. Los taxistas me odian).
– Los morados que me salen «sin darme cuenta».
– La torpeza y las caídas (cuanto más llano sea el terreno, más probable será que me caiga).
– La poca, o incluso nula, facilidad para las manualidades (antes descubro la fórmula secreta de cierta bebida que enhebrarte una aguja).
– Poca tolerancia a los ruidos u otros estímulos sensoriales.
– El rechazo a ciertos alimentos y/o texturas.
– Dificultades en las interacciones sociales.
– Soy muy asustadiza. Mi entorno lo pasa en grande con esto.

Y unas cuantas cosas más que aparecen en mi vida diaria y que iremos descubriendo juntos.

Volviendo al tema del pollo (la que has *liao*, pollito), nos iríamos al **patrón sensitivo**: ese mediante el cual, con menos estímulos que la mayoría de las personas, mi cerebro tiene suficiente para enterarse, pero la procesión va por dentro y tardo en responder, o no lo hago de manera directa a ese estímulo. En mi caso estoy muy por encima de la media, pues es el patrón en el que obtengo mayor puntuación, y esto significa que soy una persona que detecta estímulos que la mayoría de las personas pasan por alto.

Esta alta puntuación se debe a mi hipersensibilidad a los diferentes estímulos sensoriales, entre los que destacan los siguientes:

– Olores y sabores fuertes.
– Movimientos rápidos e inesperados.
– Estímulos visuales que impliquen mucha luz, imágenes visuales inestables o mucho movimiento alrededor (centro comercial, festividades...).
– Texturas de alimentos (aquí situamos el pollo y el pescado) y de ropa concretas.
– Sonidos fuertes e inesperados o mucho ruido alrededor.

El texto que incluyo a continuación se ha extraído literalmente de mi perfil sensorial, realizado por Júlia Carbonell de OTFIC: «El patrón de hipersensibilidad sensorial de Sara puede impactar en su participación en las diferentes actividades que realiza en su día a día, desde las más básicas, como la alimentación, la higiene personal, vestirse, moverse de un lugar a otro o dormir, hasta las más complejas, como hacer las tareas del hogar, ir a comprar, cuidar de los demás y de ella misma, ir a trabajar o la participación social. Se destaca que esta hipersensibilidad está directamente relacionada con la regulación sensorial y con su nivel de alerta. De este modo, cuando Sara se encuentra en un estado de mayor desregulación [comedor

del colegio, por ejemplo], su sensibilidad ante estímulos del entorno y de su propio cuerpo aumenta notablemente y puede tener un mayor impacto sensorial y emocional que en otras situaciones».

Y, para terminar, aquí van un par de conceptos relacionados: digo que estoy **desregulada** cuando me siento sobrepasada por los estímulos de mi entorno y/o por experiencias cotidianas o extraordinarias, tanto positivas como negativas. Me muestro con una euforia desatada o, por lo contrario, totalmente apática. Cuando hablo de **regularme** me refiero a llegar a ese punto intermedio que mi salud mental y física necesitan para evitar, o encauzar, un estado de desregulación.

¿Cómo se te queda el cuerpo? Es como tener una olla exprés dentro y, en lugar de abrir la válvula para que salga el vapor, irle dando más potencia. El colegio en sí ya era un caldo de cultivo de estímulos y el comedor era la potencia que llevaba la olla exprés al límite. En serio, ahora me parece una bestialidad que soportara eso a diario y que aguantara el tipo como si no pasara nada. Por cierto, ¿me has visualizado con forma de olla exprés y sacando vapor?

Hasta aquí te he hablado del terror del comedor en el campo sensorial, pero, por si creías que la cosa no podía ser peor, aquí va otra historia de mi querida infancia y el comedor del colegio. Debía tener unos siete años, estaba en primero o segundo de EGB; no lo recuerdo. Comía en el colegio, pero por alguna extraña razón tengo el recuerdo de que no comía cada día allí. Cosas de mi memoria. Igual era una situación distinta a la rutina habitual, porque recuerdo sentirme algo desubicada ese día allí.

Tengo que decir que ese colegio fue en el que peor comí de los cuatro en los que estuve, que yo recuerde. La empresa que suministraba los menús era la misma que abastecía a los aviones. ¿Te imaginas comer ese menú chungo de avión cada día? Pero no eran los menús de ahora, no: eran los que servían hace treinta años, con esas

bandejas de aluminio debidamente tapadas con más papel de aluminio. No, si lo raro es que el planeta no haya estallado todavía con el uso diario de estos materiales. Perdón, ya paro, que me estoy yendo al activismo contra el cambio climático y me pierdo. Siempre he tenido mis dudas sobre la veracidad de este dato sobre los menús, pero he investigado y una compañera del colegio en cuestión me confirma que ella también lo recuerda.

Estaba sentada en una mesa con más niños, en un banco de conglomerado. No estaba sentada en ninguno de los extremos, de modo que tenía niños a un lado y a otro. Con esto ya tenía el agobio asegurado, puesto que en esa situación era imposible mantener la distancia de seguridad y yo ya la necesitaba y la intentaba aplicar siempre antes de la pandemia; a mí eso no me ha venido de nuevo.

Se oyó un grito reclamando silencio (contradictorio lo de gritar para pedir silencio, eh) y el mismo monitor del comedor que había emitido el bufido nos dijo: «Aquí nadie se levanta para ir al baño hasta que termine de comer». Imagino que ese día la comida debía ser tan espantosa que las idas y venidas de niños al cuarto de baño para vaciar los bolsillos de las batas (también conocidos como «los narcos de los bolsillos»; broma mala que me ha hecho gracia), u otras cosas más fisiológicas, debían ser constantes. Y no me extraña.

Estaba a la mitad de la comida y… ¡oh, no!, necesitaba ir al baño. Lo necesitaba mucho. En plan sudores fríos, ¿sabes? Pero no había terminado de comer y las instrucciones habían sido muy claras. Una norma es una norma y no se incumple, y todavía menos si tenía que hablar con ese adulto enfadado al que no conocía y al que le tenía que plantear saltarme su norma indiscutible. Mi cuerpo no atiende a normas sociales e, inevitablemente, ocurrió. Sucedió en silencio; no le dije nada a nadie y seguí comiendo.

Mis pensamientos en ese momento eran los siguientes: «Qué humillante, no he sido capaz de aguantar. Oh, no, Sara, eres un ser despreciable que no se merece nada. Eres

patética. Ahora todos se reirán de ti y lo tienes bien merecido. Pero yo he hecho lo que me han dicho. ¿Cómo lo podría haber evitado? No entiendo nada. ¡No entiendo nada! ¡Qué difícil es vivir!».

Me tuvieron que cambiar de ropa de cintura para abajo. Todavía recuerdo la cara de asombro de los monitores del comedor cuando se dieron cuenta y me preguntaron por qué no había dicho que necesitaba ir al baño. Les contesté que no dije nada porque habían dicho claramente que nadie iba al baño hasta terminar de comer y que, claro, yo no había terminado. Mientras me cambiaban de ropa me repetían una y otra vez que tendría que haberlo pedido y que la próxima vez fuera al baño. Yo estaba en un estado de confusión total. ¡Caray! ¿Cómo podían ser tan contradictorios? Así no había quien pudiera aplicar bien los patrones de comportamiento que tenía preestablecidos para esa situación.

Los **patrones de comportamiento** son ese conjunto de normas sociales que conforman el manual de instrucciones que fui creando a base de observar y analizar distintas situaciones para imitar los comportamientos de los demás, con la finalidad de ser socialmente aceptada.

Que yo recuerde, nunca más se habló de este tema. En casa tampoco. De hecho, ni siquiera sé si en mi casa supieron alguna vez lo que había ocurrido. Yo, desde luego, jamás saqué el tema. Uy, no, por favor: mi autoexigencia se hubiera tirado por la ventana reconociendo semejante fracaso.

Para que entiendas el porqué de este episodio voy a hablarte de uno de los conceptos que más «problemas» me ha traído en las relaciones en general: la **literalidad del lenguaje**. Le doy a cada palabra el significado que tiene y a menudo veo palabra por palabra una frase que en su

totalidad, como unidad o por el contexto, tendría otro significado. Esto puede hacer que ocurran cosas como no detectar una lectura entre líneas, ironías, dobles sentidos, etcétera.

Así que esto ocurrió por varios motivos:

1. Yo soy una persona muy literal: interpreto las cosas en su sentido más literal.
2. Siempre he tenido muy claro que las normas se tienen que cumplir, aunque también sé saltármelas, pero este ya es otro tema que abordaré más adelante.
3. Y, para rematar, de niña siempre me costó comunicarme con los adultos, con «la autoridad». Ojo, sabía hacerlo, pero me costaba ponerlo en práctica, sobre todo iniciar las interacciones con ellos.

Y para literalidad la que se llevó puesta una pobre compañera del colegio. Estábamos en clase de educación física y ese trimestre jugábamos al básquet. El profesor nos hizo poner en filas para hacer un ejercicio que consistía en salir corriendo de dos en dos, botando el balón y haciendo pases. Sus instrucciones fueron claras: «Cuando oigáis el silbato, salís corriendo, dais tres pasos y le pasáis el balón al compañero». Y así fue: di tres pasos y le pasé el balón a mi compañera. Pequeño detalle: no tuve en cuenta si la compañera ya había dado los tres pasos y si me miraba. Así que dije su nombre mientras le lanzaba el balón y, mientras ella volvía la cabeza al oír su nombre, le dio en toda la cara. Eso debió doler. Pero lo peor de todo es que ella se enfadó y a mí me dio uno de esos ataques de risa imposibles de detener.

Ya que hemos salido del comedor para contarte una anécdota, me voy a trasladar un momento a un viaje que hicimos con el colegio a unas pistas de esquí. Nos dieron las instrucciones para aprender a coger la percha del telearrastre sin caernos al suelo y para lograr mantenernos en pie todo el trayecto. La última instrucción que me dieron

fue: «No sueltes la percha hasta que llegues al final». Logré coger la percha dignamente sin caerme, pero a medio camino uno de mis compañeros, que iba dos perchas por delante, se cayó. La niña que iba delante de mí, al ver el panorama, hizo un intento de soltarse para apartarse, que resultó fallido, y se cayó también. Yo empecé a pedirles que se apartaran, como si los pobres pudieran hacerlo, mientras seguía subiendo agarradita a mi percha. Ellos seguían en la nieve intentando apartarse, en la típica postura parecida a la que tendrían en una de las últimas tiradas de Twister (ese juego en el que una ruleta te indicaba en qué color debías poner las manos y los pies). Mientras me acercaba a ellos, en mi cabeza solo había una instrucción: «No sueltes la percha hasta que llegues». Resultado: me llevé por delante a mis compañeros hasta que me saltaron las fijaciones de las botas que sujetan los esquís. Les pasé por encima y seguí arrastrándome por la nieve, agarrada a mi percha, hasta que pararon el telearrastre y entonces, en un alarde de improvisación, decidí que era mejor soltarme.

En otro de los viajes del colegio a las pistas de esquí, un monitor nos dijo: «Ahora bajad por la pista sin parar hasta el final». Llegué esquiando a la terraza del bar, entre las sillas y las mesas. Más abajo no podía ir.

Vuelvo un momento al comedor tras mi desvío a las montañas y, para finalizar este capítulo, me apetece compartir un par de pensamientos en voz alta, a modo de reflexión personal.

¿Cómo podría haber mejorado mi experiencia en el comedor del colegio?

Aquí va una lista con algunas cosas que a mí me hubieran ayudado a que la experiencia fuera mejor en los comedores del colegio:

– Tener un sitio fijo donde sentarme en la parte menos ruidosa posible, preferiblemente con las mismas personas.
– Permitirme salir o, por ejemplo, ponerme auriculares, si

no se regula el ruido del comedor, en momentos en que necesitara regularme, para evitar colapsar.

– Algo más de flexibilidad con ciertos alimentos.

– Tener una persona de referencia a la que pudiera acudir para resolver mis dudas o a quien le pudiera transmitir cualquier cosa que me inquietara.

4. ¿Señorita Tiquismiquis con la alimentación? ¡Presente!

Yo: «¿El flan es de la casa?».
Camarero: «¡Por supuesto!».
Yo: «Pues entonces no lo quiero».

Me acuerdo perfectamente de ese día. Mi memoria, curiosa y selectiva, crea recuerdos imborrables de situaciones aparentemente poco trascendentales. Yo la llamo *#miermoria*, porque a la maldita se le olvidan cosas importantes o básicas y, en cambio, se acuerda de cosas que posiblemente nadie más recuerda porque seguramente jamás las archivaron como recuerdo. Más que una memoria selectiva, parece una memoria aleatoria. Yo no he elegido a mi memoria; ella me ha elegido a mí. Y punto.

Estaba pasando unos días con Marta, una gran amiga de la infancia, y sus padres. ¡Qué grandes y buenos recuerdos tengo con esa familia! Ahora, con la distancia y el tiempo, creo que yo no era la única neurodivergente entre ellos. *¿Mandelocuálo?* ¿Neuroqué?

Neurodivergente: una persona que no encaja en ese modelo neurotipificado como «normal». O, dicho de otra manera, una persona cuyo sistema operativo funciona de manera diferente a lo que se considera normal.

Cuando le respondí al camarero que si el flan era casero no lo quería, ahí sentada tan tranquila, con mi porte impasible, me di cuenta enseguida de que había hecho una cosa de «ser rara», una de esas cosas que yo estaba segura de que me iban a delatar y que me alejaría de poder llegar a ser como los demás; ese objetivo absurdo y dañino por y para el que vivía. Contra todo pronóstico, la madre de Marta

estalló a reír. ¡Qué alivio y qué en casa me sentí! No solo no me miraron como a un bicho raro, sino que les pareció maravilloso. Esa carcajada me supo a gloria, porque no era de burla, sino más bien todo lo contrario: de validación de mi forma de ser.

A mí me gustaban los flanes de una marca en concreto y, para que te hagas una idea de la necesidad que tenía de que fueran esos flanes, te voy a contar una cosa de esas que no sueles compartir con nadie: cuando cambiaron el diseño de la marca —no el sabor— tardé un tiempo en volver a comprarlos por miedo a que también hubieran cambiado el sabor; prefería no comprobarlo. Por aquí, entre flanes, va asomando la patita la rigidez cognitiva, como quien no quiere la cosa.

Con rigidez no me refiero a ir por la vida más tiesa que un palo, sino a eso que ocurre en mi cabezota cuando la flexibilidad mental brilla por su ausencia. La **rigidez cognitiva** es eso a lo que algunos llaman ser muy tozuda y que yo considero ser un poco perseverante. Bueno, vale, un poco mucho. En resumen, sería un «con la autista has topado, chaval».

En realidad, el flan que más me gustaba del mundo era el de mi *àvia*, que era mi persona especial favorita del universo entero. Aún ahora cierro los ojos y sigo percibiendo esa textura y ese sabor. ¿No te pasa que hay recuerdos que tienen sabor y textura? A mí sí. Igual que otros recuerdos tienen banda sonora, olores o colores. A veces creo que rechazo —o rechazaba, ya que ahora los acepto mejor— los flanes caseros porque simplemente no eran los que hacía ella. Tenía un vínculo muy especial con mi *àvia*.

> Camarera: «¿A la niña le ponemos un menú infantil?».
> Mi familia: «No, a la niña le pone unos canelones de primero y unas carrilleras de cerdo de segundo».

> Mis pensamientos: «Menos mal, me veía comiendo patatas fritas y carne empanada».

Mi entorno cree que soy una persona de buen comer, y les doy la razón en eso. Pero, una vez más, a mi manera. Por el bien de quien fuera a pagar, siempre era mejor que controlaran lo que pedía, porque a la que se descuidaban yo ya estaba pidiendo una «gamba grande» (una langosta) o cualquier tipo de plato poco usual en niños. Me comía los langostinos como quien come pipas, pero no me gustaban las patatas fritas. Siempre he tenido estilazo propio.

Además, era una niña supercómoda para los demás y me podían llevar a todos lados (parece que hable de un bolso, lo sé), porque me comía esos platos de persona adulta, a mi ritmo y en silencio, y cuando terminaba apoyaba la cabeza en la mesa y me quedaba dormida. Así los adultos podían disfrutar de la sobremesa tranquilamente.

Cuando leía cosas sobre autismo y alimentación, sobre texturas, sabores, colores, etcétera, pensaba que todo ese tema no iba conmigo y que en esa parte no iba a «cumplir criterios diagnósticos». ¡Mentira, mentira y mentira!

Voy a hacerte una lista con algunas de mis «peculiaridades alimenticias»:

– Bebida: aparte de que no soporto compartir una botella (me da tanto asco que antes muero deshidratada), no bebo nada con gas porque «pica». Lo escupo. Así que no te recomiendo hacer la bromita de darme algo con gas, porque te lo llevarás puesto cual aspersor (mis amigas pueden dar fe).
– Tampoco bebo infusiones. Una vez probé la manzanilla en el colegio, que salió tal cual entró, y no tengo intención de probar nada más de este tipo. ¿Por qué? Porque no. Y punto.
– El café siempre es de la misma marca y lo tomo en la misma taza (una para la mañana y otra para la tarde) si estoy en casa.
– Me gusta el agua fría y la sopa quemando.

– No me gusta el sabor amargo, ni el ácido, ni el picante.
– Me repelen los cereales y las galletas mojados en leche o en lo que sea. Me dan mucho asco tanto la textura como el olor. Las papillas de cereales de mis hijos eran una tortura. No olvido ese olor.
– Vinagre: horror. El olor me recuerda a una niña de la escuela; sus padres se lo ponían en la cabeza y me pasaba el día oliendo el vinagre.
– No como fruta (¡fatal!, lo sé). En concreto, no puedo con el melocotón. Me encanta su tacto, pero ese olor me cierra el estómago y no puedo seguir comiendo si tengo a alguien cerca comiendo uno. Tengo recuerdos del colegio pasando horas sentada frente a un melocotón. Nunca me lo comía porque empezaba la clase y los monitores tiraban la toalla en su intento de que sucumbiera.
– Me gusta casi toda la verdura cocinada de la manera que sea. Cruda, casi ninguna. Ensaladas, no. Tomates, sí; me chiflan en todas sus formas. Pimientos, no.
– Pescado sin espinas y más bien meloso, sí. Me encanta crudo (antes de que se pusiera de moda el *sushi*). Si me encuentro una espina en la boca, dejo de comer y hago el *show* de la arcada. No lo puedo evitar. Y no sé quitar las espinas con los cubiertos, soy torpe con las cositas pequeñas, así que suelo dejar el pescado digno de meterlo en una lasaña o hacer una brandada.
– Marisco. Todo. Cuanto más sabor a mar tenga, mejor.
– La carne me gusta poco hecha, cruda si puede ser. Si está demasiado cocida, se me hace imposible comerla.
– Dulces: en general, no. Hay pocas cosas que me gusten, pero cuando me apetecen puedo estar un día comiendo solo eso. Y me gusta hacer mezclas tan maravillosas como ir alternando chocolate blanco y patatas fritas (que, desde hace unos años, me chiflan, pero tienen que ser muy blanditas o de las extrafinas de bolsa). O tomar el aperitivo con olivas y berberechos acompañados con un batido de chocolate de una marca en concreto.

– Lácteos: no me gustan en general. Solo los flanes que ya he comentado antes y un yogur de una marca concreta que hace años que dejaron de producir.
– El queso solo me gusta fundido. Me lo puedo comer incluso si está frío si antes ha estado fundido.
– Me encantan las cremas de verduras y las sopas. Podría vivir solo de eso.
– No me gustan mucho las cosas muy crujientes, pero me encantan las que son un poquito crujientes.
– Y un largo etcétera. Pero vamos, que todo normal, eh. Nada raro (ironía).

¡Ah! No soporto que alguien meta cucharada en mi plato antes de que empiece yo. Y después tampoco es que me fascine, pero bueno, en ese caso no pondré cara de asesina en serie. O sí.

Hasta aquí he enumerado cosas generales sobre mi alimentación, pero luego te podría contar otras tantas más concretas relacionadas con este tema. Por ejemplo, soy incapaz de comer un alimento una vez pasada la fecha de caducidad, aunque sea un solo día y esté en buen estado. Ni siquiera puedo hacerlo pasada la fecha de «consumo preferente antes de…». Es que no puedo ni probarlo; me sentaría mal por pura sugestión. La fecha manda.

Oye, ya que me he puesto a contarte mis «rarezas» (para los demás), voy a seguir con un par de ejemplos más.

Camarero: «¿Qué le pongo de primero?».
Yo: «Vichyssoise».
Camarero: «¿Y de segundo?».
Yo: «Vichyssoise».

No es lo habitual, pero lo he hecho en más de una ocasión, porque cuando sé que algo me gusta mucho en un sitio concreto, es lo único que quiero comer. Por suerte, suele haber varias cosas que me gustan mucho y pido variado. A veces repito uno de los platos como postre (sí, lo hago). También puedo pedir un entrante o un aperitivo como postre.

Eso sí, como vaya a uno de mis sitios de confort y no tengan mi plato favorito o, peor todavía, hayan modificado la receta, por poco que sea, o la presentación… *Habemus* drama asegurado «por dentro», o intento de disimular mi drama-cabreo, aunque lo que el cuerpo me pida sea tirarme al suelo, marcarme una buena pataleta al más puro estilo *break dance* y soltar todos los improperios que sea capaz de recordar. Posiblemente no vuelva a ese sitio por pura frustración.

> «Mamá, cómo me gusta cuando te pones intensa haciendo la compra.»
> Traducción: mis hijos ven que he comprado mucha cantidad de lo mismo.

Igual que tengo intereses muy intensos con algunas actividades, también los tengo con los alimentos. Yo los llamo «superalimentos». ¿Por ejemplo? Puedo estar años sin probar una berenjena y, de golpe, comer berenjena en todas las comidas y cenas durante meses, hasta que un día se me pasan las ganas y vuelvo a olvidarla. El problema de esto es que, cuando no son productos perecederos, los compro en grandes cantidades, como si se fueran a quedar sin existencias en las tiendas y tuviera que asegurar mi ingesta durante semanas.

Y, ya que estamos con las compras, ¿por qué no hablamos un ratito sobre ir al supermercado? Sí, ese sitio lleno de gente, olores, ruidos, luces y personas haciendo carreras para ser las primeras cuando abran una caja. Es gracioso oír un «pasen por aquí por orden de cola» y ver como salen todos andando deprisa, en plan marcha atlética, para llegar los primeros.

Te voy a dar un dato que resumirá todo lo que te contaré (con la excusa no dejes de leer este trocito, eh, que nos conocemos): cuando terminó la pandemia no era capaz de entrar en un supermercado. La verdad es que eso me preocupó, porque me di cuenta de que no solo había perdido ciertas habilidades sociales, sino que no me veía capaz de meterme en un supermercado por todos los

estímulos que supone. Tardé once meses en volver a entrar en uno y duré unos quince minutos. Durante esos meses hice la compra online, claro.

Se oye un murmuro de fondo: «¿En serio? ¡Venga ya! ¿Ir al supermercado? Pero si esto es de primero de persona conviviendo en sociedad». ¡Pues sí, en serio! Y lo que me ocurre a mí es de primero de persona autista (sobre)viviendo en sociedad. Y punto.

Para mí ir al supermercado significa:

1. Hacer una lista, porque si no la hago es posible que compre de manera compulsiva unas chorradas monumentales.
2. Encajar en mi agenda qué día iré (nunca en fines de semana ni tardes en general) y la franja horaria en la que tengo calculado que habrá menos gente ese día. Es importante calcular si hay festivos esa semana, ya que eso podría alterar las franjas horarias de menor afluencia. ¡Ah!, y tener en cuenta si son fechas de cobro de nómina. No es menos importante calcular que no sea la típica franja horaria posmarabunta en la que queda poco producto, claro. Mola, ¿eh? A eso le sumas el horario laboral, la conciliación familiar, etcétera, y te queda un buen tetris.
3. Obviamente, siempre voy al mismo supermercado. Imagino que tú también, ¿no?
4. Comer algo antes de ir. Te diría que esto es un *#auticonsejo* pero te mentiría, porque es universal. Ir a comprar con el estómago vacío es lo peor.
5. Decidir si tengo que ir con el carro y cuántas bolsas voy a necesitar. Esto es una utopía, porque nunca acierto. Lo de calcular las cantidades se me da especialmente mal.
6. Hasta hace no mucho tenía que acordarme de coger la lista (la media de olvido debía estar en un 65 %). Ahora lo hago con una *checklist* en el teléfono. Una maravilla, oye.
7. Acordarme de mirar la lista mientras hago la compra.

En serio, las posibilidades de que no la mire son altísimas.

8. Ojo a la *#sarada* de turno: colocar los productos ordenados en el carro de la compra para que luego pueda ponerlos de manera fácil en la cinta de la caja y, así, embolsarlos a la velocidad del rayo. Este punto condiciona mucho mi ruta dentro del supermercado, claro.
9. Elegir la caja. Con lo indecisa que soy, te puedes imaginar. A veces miro la velocidad de la persona que está en la caja, para elegir a la que no sea demasiado lenta ni demasiado rápida pasando los productos por el lector. Y, ya que estoy, le echo un repasito a las personas de la cola, para intentar detectar los de estilo embudo (esas personas que lo ordenan todo con calma en sus bolsas antes de pagar, mientras la persona de la caja y toda la cola esperan impacientemente).
10. Llega el momento caja. (Ahí va una sublista, ¡qué ilu!) ¿Por qué es uno de los momentos más estresantes de la compra?

    a. Tengo que hacer la cola correspondiente (acuérdate de la cola del infierno, digo del comedor del colegio).
    b. Es el momento de más interacción con otras personas.
    c. Hay que ir contra reloj para meterlo todo en las bolsas en el orden correcto y con los productos agrupados según el tipo de alimento. *Ojocuidao*, que yo soy esa del «más difícil todavía, señores».

11. Motivos por los que puedo desregularme y llegar a bloquearme durante la compra:

    a. Si hay más gente de la que había calculado (aunque si ya están cuando llego soy capaz de irme sin comprar). Bueno, no es que sea capaz, es que lo haré seguro.
    b. Si hay personas que gritan o hablan muy alto.

c. Si hay algún olor «intrusivo». En mi caso me molestan cosas como el olor a yogur, a queso o a melocotón.
d. Si no respetan mi espacio en las estanterías o en la cola. Y si encima me tocan «sin querer», en plan empujoncito, te puedes imaginar mi reacción. Si ahora mismo te parezco cuqui, podrías cambiar de opinión en milésimas de segundo como me toques, aunque sea «sin querer».
e. Si no está alguno de los productos de la marca y tamaño que necesito. Las alternativas no me sirven (acuérdate de los flanes).
f. Si me encuentro a alguien conocido y me da conversación, rompiendo mi «ruta» dentro del supermercado. Mi concentración no me permite interrupciones, aún menos si son del tipo conversación de ascensor.
g. Si cambian las cosas de sitio en el supermercado. Antes de salir de casa ya he imaginado toda la ruta en mi cabecita para comprar todos los artículos habituales en el sitio de siempre.

12. Finalmente, llego a casa agotada. Meto los alimentos refrigerados en la nevera (ordenados por tamaño y producto, por supuesto), pero siempre se me quedan esas bolsas con productos no perecederos ahí esperando a que se ordenen por ciencia infusa. En un máximo de cuarenta y ocho horas, tras haber tropezado unas veinte veces con la bolsa, los ordeno.

¿Podría ser peor? ¡Claro! Ir al mercado, tener que pedir turno y controlar a las personas que se intentan colar, por ejemplo, sería infinitamente peor. Y es una lástima, porque preferiría comprar en comercios de proximidad.

Conclusión: bendita compra online (comercio local también, que conste en acta), es maravillosa. Lástima que tenga un coste que suma un pico si lo haces todo online. Yo solo doy ideas, eh, pero señores de los supermercados, no

descartéis facilitar la compra online para algunos colectivos. Ahí lo dejo.

5. Introvertida y distante

Pongamos que yo tenía unos cuatro años e iba en brazos de mi madre, saliendo del recinto del parvulario. Pocos metros por delante iba otra madre con su hijo a cuestas. ¿Pues no va el niño y, sin venir a cuento, suelta: «Mira, mamá, ella es mi novia» a toda voz y señalándome, el maldito? Recuerdo ese día como mi primer «tierra, trágame aquí y ahora, termina ya con esta agonía». Se silenciaron todos los ruidos del exterior y solo podía oír una y otra vez esa frase en bucle del niño. Ojo, que el niño era la mar de mono, pero, caray, las sorpresas mejor que estén en los huevos de chocolate.

Analicemos la situación, que ya sabes que yo soy de analizarlo todo. Y si no lo sabías, ahora ya lo sabes. Por un lado, yo no tenía ni idea de que fuera la novia de nadie. Vamos, es que ni me planteaba esas cosas. Así que, por mi parte, consideré que ese niño estaba mintiendo y tengo intolerancia a las mentiras desde el día en que nací. Por otro lado, alguien estaba hablando sin mi consentimiento de cosas que, en caso de ser ciertas, formaban parte de mi privacidad. No sé tú, pero ahora mismo me estoy visualizando en plan intelectual filosofando a mis cuatro añitos, pero es que lo recuerdo tal cual.

¡Qué invasión de la intimidad más bestia sentí! Y qué poca capacidad de reacción tuve en ese momento para contestar y dejar las cosas claras. Bueno, a esas edades tampoco creo que tuviera un vocabulario como para dejar nada muy claro, pero algo se podría haber hecho, digo yo. No sé, sacarle la lengua a modo de desacuerdo; algo así muy de esas edades. Una vez más, hice lo que mejor se me daba: callar y quedarme esa rabia dentro, para mí. ¡Siempre para mí!

Algunas de las cosas que me caracterizaban de niña eran, por ejemplo, ser introvertida, observadora, reservada, educada y socialmente sonriente. Esa niña a la que «se la

puede llevar a todos lados», el complemento ideal a ojos de nuestra sociedad tan *#postureante*. Yo era la de «la procesión va por dentro». No tengo ninguna duda de que se podría haber inspirado en mí quien dijo por primera vez esta frase. No me gustaba nada hablar sobre mí ni exteriorizar mis sentimientos o mostrar mi malestar cuando me molestaba algo o alguien. Quizás me ocurría porque, posiblemente, no entendía muchas de las cosas que sentía y era imposible que supiera exteriorizarlas. Vamos, sería eso de «¿cómo me vas a entender si no me entiendo ni yo?». Esa torpeza descifrando mis emociones y las de los demás tiene un nombre: alexitimia. Ya lo ves, aquí salen palabras nuevas por doquier.

Alexitimia: yo la describo como la dificultad para identificar mis propias emociones y las de los demás, así como la dificultad para expresar lo que siento. ¿Te imaginas el percal? Cuando logro saber qué caray me pasa, no sé cómo expresarlo. Para alguien **neurotípico** (una persona que no tiene ninguna neurodivergencia, cuyo cerebro funciona como el de la mayoría de la sociedad porque ha tenido un desarrollo neurológico «típico») debo ser como un enigma con patas. O cuando alguien me pregunta «¿cómo estás?» y le respondo «no lo sé» y es verdad que no lo sé, pero lo habitual es que crean que estoy bromeando o que no quiero que me den conversación (que también es probable en mi caso, todo sea dicho).

Y si a esto le sumamos lo de tener que interpretar las intenciones de los demás, tendría que hablar del **proceso de mentalización**, también ampliamente conocido como **teoría de la mente**, que es precisamente eso: saber interpretar las intenciones de los demás, reconocer los estados mentales del resto. O sea, saber qué quiere la otra persona sin que te lo diga de manera directa. Por ejemplo, un «no quiero» que en realidad es un «sí quiero», o un «no estoy enfadado» que en realidad es un «estoy muy enfadado». Me vas a perdonar, pero insisto en que ya son

ganas de complicarse la vida, con lo fácil que es decir las cosas, con respeto siempre, de manera clara, concisa y directa.

A continuación aprovecharé los adjetivos que he usado para describirme de niña y explicarte un poco mejor algunos de los conceptos de los que te acabo de hablar.

1. Introvertida/tímida

Si no me enteraba de qué iba lo que ocurría a mi alrededor, ni tampoco en mi interior, digo yo que es bastante lógico que eligiera mantenerme en un segundo plano y pasar desapercibida. Aunque quisiera hacerlo, en muchas ocasiones me faltaban herramientas para saber cómo interactuar.

2. Observadora

Esa misma niña que iba por el mundo intentando ver lo que decía la «hoja de ruta» de los demás no podía ser de otra manera, ¿no? Mi vida ha sido así:

> Observar -> Analizar -> Crear patrones de comportamiento -> Desarrollar personajes para cada entorno, con o sin imitación de otras personas reales o personajes de ficción.

Así que, sí, es lógico que fuera una niña observadora, ¿no?

A lo de observadora debería añadirle el plus de quedarme embobada con facilidad. ¡Oh! Uno de mis grandes placeres es dejarme perder en mis pensamientos, posiblemente provocados por lo que sea que esté observando, y desconectar de todo, con el detalle de tener la boca relajada (o sea, abierta). Creo que la frase «cierra la boca, que te entrará una mosca» debe estar en el top 10 de las más repetidas por mi entorno.

3. Reservada

Sí, mucho. No recuerdo haber exteriorizado mis

sentimientos a mi entorno más cercano. Y, ya que estamos, añadiría lo recatada que era —y soy— en cuanto a mostrarme físicamente. Vamos, que no seré yo quien vaya tranquila por el mundo con el culo al aire (excepto en los primeros años de vida, claro). La verdad es que era tan discreta que muchas veces tenía la sensación de ser invisible, y no precisamente en plan superpoder; más bien en plan mal y sin saber cómo revertir la situación. Era la que observaba desde el segundo plano.

4. Educada
En mi casa me inculcaron unos valores (gracias) y, como me pasa con las normas, su cumplimiento es sagrado. Pero a lo que me refiero con ser educada es a que sabía comportarme en prácticamente todos lados. El truco era pasar desapercibida, claro, y eso ya has visto que se me daba bien. Incluso demasiado bien. Creo que en más de una ocasión confundí ser educada y discreta con ser sumisa hasta traspasar límites sanos.

5. Socialmente sonriente
La sonrisa ha sido, sin duda, mi mejor arma para socializar y ocultar mis carencias o dificultades. Desde muy pequeña aprendí que todo era más fácil con una sonrisa. Lo que no sabía es que era un arma de doble filo, porque muchas veces una sonrisa se interpreta como un sí y, en mi caso, alguien podría interpretar como consentimiento una sonrisa que, en realidad, estaba ocultando la falta de herramientas para detectar las intenciones de los demás y la necesidad extrema de encajar. Peligro.

El día que me pasé de discreta

Debía tener unos cinco años. Mi madre me preparó la ropa, como cada mañana, me vestí y salimos de casa. En algún momento de mi rutina se me olvidó ponerme las braguitas (queda más fino que decir bragas, ¿no?). Sí, lo que lees. Ahí iba yo, bien ventilada, con mi vestidito monísimo. Y sin decir nada, claro. Qué ganas de molestar a nadie con mi

descuido y, además, exponerme a una posible bronca, con la consiguiente frustración por haber decepcionado a mi entorno. (Esto último me lo he imaginado por mi manera de funcionar, no porque lo recuerde tal cual.) Me parecería demasiado raro que no me hubiera dado cuenta de que no las llevaba. Entre las gestiones que íbamos a hacer surgió una gran oportunidad: entramos en unos grandes almacenes (sí, los verdes de toda la vida) y, una vez dentro, en las escaleras mecánicas, le dije a mi madre: «Mamá, no llevo bragas», como quien podría decir «tengo sed», ¿sabes? Como si fuera lo más normal del mundo salir de casa así.

A ver, a mi favor tengo que decirte que práctica lo soy un rato. Lo único que hice fue exponer el problema y la solución a la vez. Fuimos directas al departamento de moda infantil. Al pagar, mi madre le dijo a la dependienta: «No me las ponga en una bolsa, que la niña se las lleva puestas». ¿Te imaginas la cara de la dependienta? Seguro que han visto cosas peores.

¿Por qué te cuento esto? Pues porque supongo que, con tanto afán por querer pasar desapercibida, a veces se me iba de las manos.

«No me gusta el contacto físico en general, pero sí en concreto, y lo necesito.» Este podría ser mi titular si me preguntaras cómo llevo el contacto físico.

No sé tú, pero yo tengo una familia bastante extensa. Mi árbol genealógico, en lugar de ser extenso a lo largo, lo es más bien a lo ancho. Soy hija única de mis padres, pero tengo cuatro hermanos que no son hermanos entre ellos. Los tengo agrupados de dos en dos. De estos, dos se llevan cinco días de diferencia y no son mellizos. Y dos de mis hermanos tienen, a su vez, otra hermana que no es hermana mía. ¿Te va a explotar la cabeza? Je, je. Me encanta porque las pocas veces que se han visto han surgido conversaciones tipo «te presento a los hermanos de mi hermana» y la gente pone cara de «*¿Mandelocuálo?* ¿Eingggg?».

En fin, todo este rollazo para decirte que los eventos familiares solían estar muy concurridos y que yo era la

única o de las pocas que siempre ha huido de los besos para saludar y despedirse. Así que, si hiciera una encuesta a mi familia y a mi entorno más cercano sobre cómo era yo durante mi infancia, me temo que todos coincidirían en decir que no era cariñosa. Y yo les diría que nanay de la China. Sí que lo era, pero a mi manera, sin necesidad de contacto físico para mostrarlo. Creo que como mejor se me da mostrar el cariño es mediante acciones y escribiendo. Ni tan mal, ¿no? Pero si hablamos de ser cariñosa contacto físico mediante, desde luego que no lo era, ni lo soy, ni lo seré. No es una amenaza, es una realidad. Con esto no quiero ser repelente en plan «chincha rabiña, ahora, por no bajar del burro, no me da la gana ser cariñosa como a ti te gusta, ñe, ñe, ñe». Nooooo, amigo, no. Ni tampoco es un tema de ser educada o maleducada. Es algo tan simple e incomprensible para mucha gente como que no me sale de manera natural y, además, forzarlo me hace sentir muy incómoda.

Aunque es cierto que en nuestra sociedad está tan extendido lo del contacto físico que supongo que forma parte de esas «normas sociales», no siempre *#neurodivinas* para mi gusto, de obligado cumplimiento. Vamos, que vivimos en una sociedad muy sobona y besucona y eso no me ayuda a normalizar mi manera de ser cariñosa. Lo del contacto físico me ha costado algunas etiquetas, como rancia, fría, sosa o arisca. Yo creo que el problema no es tanto que yo no lo demuestre como se espera, sino el hecho de no saber valorar otras maneras de dar y recibir cariño.

Te preguntarás por qué no me gusta el contacto físico. Pues porque siento totalmente invadido mi espacio; ese espacio que necesito como el aire que respiro. Esa invasión me resulta violenta, me siento muy incómoda. Es difícil de explicar, la verdad. Además, hay ciertos perfumes y olores varios que me molestan mucho y se me quedan en la nariz una eternidad y media. El contacto superficial, en general, me molesta hasta el punto de tener un acto reflejo de apartarme o hacer el gesto de apartar la mano de alguien cuando me tocan el brazo o la pierna, por ejemplo. La

verdad es que puedo llegar a ser muy brusca; no lo puedo evitar. Y con los golpecitos en un brazo o en una pierna me convierto en la niña del exorcista. Por mucho que intente disimular, se me pone una cara en la que puede leerse un «esa mano fuera en 3, 2, 1…».

La frase con la que he empezado este apartado, y que resume mi percepción del contacto físico, «no me gusta el contacto físico en general, pero sí en concreto, y lo necesito», termina con un «lo necesito». Supongo, y espero, que eso te habrá llamado la atención, ¿no? «A ver, aclárate, rubia: ¿no lo soportas pero lo necesitas? ¿Me lo explica usted?» ¡Por supuesto, ahí voy!

Uno de los grandes descubrimientos al conocer mi perfil sensorial fue que no me gusta, que me molesta, el contacto físico superficial, pero sí que me gusta, y me regula, el tacto profundo. Y no, no estoy hablando de ir al urólogo, ¡malpensado! Me refiero a esos abrazos profundos que te dejan casi sin respiración, esos que parece que te tengas que fusionar con la otra persona (oish, qué romántico me ha quedado eso). Pues ahora me voy a cargar la parte en que tú dirías: «¿Ves? En el fondo es una romántica»: lo que necesito es la sensación de presión que me proporcionan los abrazos profundos. Me pareció brillante el invento de la máquina de dar abrazos de Temple Grandin (zoóloga, etóloga, profesora en la Universidad de Colorado y activista autista estadounidense). Si no has visto la película, ya estás tardando.

Importante: lo que te acabo de contar de los abrazos profundos no es aplicable a que venga cualquiera y me abrace a lo bestia. NI-SE-TE-O-CU-RRA. Eso me pasa con pocas personas y en situaciones muy concretas.

Todo esto que te he contado de «no me toques pero estrújame» tiene una explicación.

Acuérdate de que el perfil sensorial es eso que me indica la manera en que yo, Sara, en el momento de hacerlo (dato

importante, porque no es algo estático en el tiempo ni en las formas), proceso los estímulos de mi entorno. En él se analizan cuatro patrones:

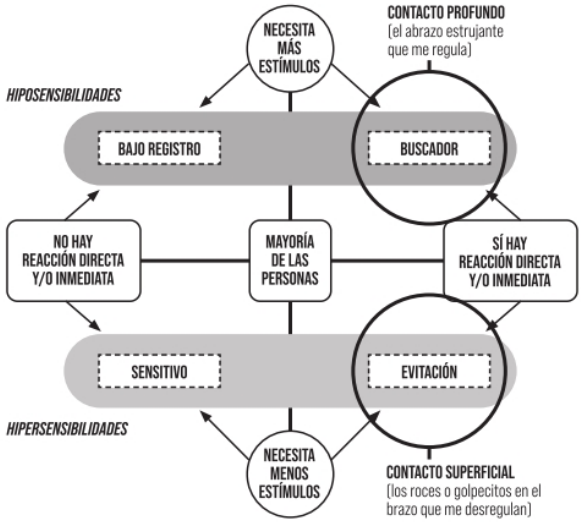
– Bajo registro.
– Buscador sensorial.
– Sensitivo.
– Evitación sensorial.

A continuación te explicaré los **patrones de buscador** y **evitación sensorial**.

Evitación sensorial: con menos estímulos que la mayoría de las personas, mi cerebro tiene suficiente y reacciono al momento, huyendo o evitando. En este también tuve una puntuación mucho más alta que la de la mayoría de las personas. Sería el caso de ser arisca con el contacto físico en general, y podría poner otros ejemplos:

– Mi fobia a los petardos.
– Ser muy asustadiza con los movimientos rápidos y los ruidos.
– Rigidez con algunos alimentos.
– Necesidad de rutinas y de tener el control sobre las cosas.
– Necesidad de tener anticipación.
– Apartarme cuando alguien se acerca demasiado.

Buscador sensorial: necesito muchos más estímulos que la mayoría de las personas para que mi cerebro se entere y busco activamente la manera de canalizar estas sensaciones. Sería el caso de necesitar abrazos profundos a veces, de esos que te dejan casi sin respiración, para canalizar ciertos estímulos y poder entrar en un estado de calma y regulación.



Continuando con los abrazos, te voy a decir una cosa: yo, antes de abrazar, pido permiso. Hago algo tan simple como preguntar: «¿Te puedo abrazar?», y la verdad es que suele gustar la pregunta. Para mí es una habilidad social *#neurodivina* y muy respetuosa. Dicho de otra manera, mi titular para esto sería el siguiente: «Sé que te va a sonar raro, pero pídeme permiso para abrazarme».

Eso sí, las probabilidades de que te diga que no son altas, no nos engañemos. Pero lo bonito es que quien pregunta tenga la capacidad de aceptar un no como respuesta válida, sin rencor. Lo del rencor déjamelo a mí, que lo tengo muy por la mano (me río sola ahora mismo).

6. Miedo a todo

Otoño de 1997
Notas en mi libreta
El miedo a la insignificancia me invade.
Me hace sentir vacía y desprotegida.
Me hace sentir sola y abandonada.

El miedo ha sido uno de mis peores aliados durante toda la vida. Una de las cosas que creo que ha acentuado ese miedo a todo han sido los pensamientos intrusivos y *#bucleicos*, que no me dejan olvidar las cosas y que se reproducen una y otra vez en mi cabeza, como si tuviera puesta una película que se va repitiendo sin fin.

Pensamientos intrusivos: ideas negativas sobre algo que se me quedan atascadas en la cabeza. Suelen ser recurrentes y muy intensos.

¿A qué me refiero cuando digo que he pasado cuatro décadas con miedo a todo? Pues a tener…

miedo a no encajar;
miedo a ser diferente;
miedo a quedarme sola;
miedo a que me engañaran;
miedo a que se rieran de mí;
miedo a que me hicieran daño;
miedo a decepcionar a mi entorno;
miedo a hacer daño y no darme cuenta;
miedo a salir de mi zona de confort;
miedo a tener miedo;
miedo a ser yo;
miedo a morir;
miedo a vivir.

Vamos, para terminar antes, te diría que miedo a todo.

Además, debes tener en cuenta otra cosa: yo no olvido. Por mucho que quiera, no puedo, en serio: entro en bucle y le puedo estar dando vueltas a algo durante días, semanas, meses, años y una vida entera. Aunque me digan 8.888 veces «¡olvídalo ya!». Y si te digo que sí, que vale, es porque sé que así no me repetirás esa frase tan pfpfpfpf de «olvídalo ya, ñe, ñe, ñe».

En natación

Los deportes nunca han sido mi fuerte, y uno de los peores recuerdos que tengo de mi infancia, entre los tres y los seis años, es la natación. Me daba pavor. Por suerte, la directora del parvulario me tenía un poco —o mucho, no te voy a engañar— mimada-protegida y a veces me dejaba no ir, cuando veía la angustia que me generaba. Mi madre le decía que tenía que ir y ella le respondía: «Pobrecita, llora tanto que me da pena y me la quedo». Bendita rebeldía y abuso de poder de la directora.

Me acuerdo perfectamente del olor, de la temperatura y la humedad del lugar y de cómo resonaban las voces en el recinto. De hecho, aún ahora detesto las piscinas cubiertas porque me traen malos recuerdos. Recuerdo que esperaba aterrada en la fila, con ese gorro terrible con el que me quedaba la cara tan estirada que parecía que se me fuera a unir la boca con las orejas, y cómo nos lanzaban al agua uno a uno como sacos de patatas para que fuésemos nadando, o chapoteando, desde el punto de caída hasta el final del carril. Nos lanzaban sin contar hasta tres, ni hasta dos ni hasta nada. Encima, esa maniobra macabra implicaba contacto físico (¡aj!). Todo muy fatal, la verdad. No había unas instrucciones claras, o por lo menos yo no las entendía; ¡sentía que me iba a ahogar! Encima había ruido, mucho ruido, de voces que me dejaban aturdida y un olor a cloro muy intrusivo.

Para acceder a la piscina había un pasillo con duchas en plan máquina de lavado de coches y eso era el túnel del

terror directamente, con unos chorros de agua que me molestaban en la piel y en los ojos, lo cual añadía un extra de tortura tanto a la ida como a la vuelta. A la ida cruzaba el túnel con pánico porque iba camino a la clase de natación (tortura 1) y a la vuelta también porque iba camino al vestuario (tortura 2).

Tampoco olvido esos suelos hechos de plástico, como si fueran piezas de un puzle. Alguna vez había oído que si ibas descalza te podías «contagiar de hongos» y me horrorizaba pensar que me saldrían setas (en concreto champiñones) en los pies. Ahora me río cuando lo escribo, pero recuerdo haber tenido esta imagen, o este pensamiento, muchas veces a lo largo de mi vida. De hecho, confieso que, aun sabiendo que no es verdad, lo sigo teniendo, pero con robellones.

¿Cómo podría haber sido una experiencia más positiva? Pues, viéndolo desde la distancia, creo que quizás me hubiera ayudado lo siguiente:

– Más anticipación, preferiblemente con imágenes u otro tipo de apoyo visual.
– Un acompañamiento más individualizado, por lo menos al principio.
– Tener una persona de referencia a la que poder trasladar mis miedos y dudas.
– Respetar mis tiempos para que pudiera analizar la situación y ubicarme.

En definitiva, lo mismo que necesita cualquier niña o niño: que le respeten sus tiempos y acompañamiento, ¿no?

Como curiosidad, una de las cosas que ha sobrevivido a todos mis cambios de domicilio (que han sido unos cuantos, por cierto) es un trofeo que nos dieron el último día de clase de natación. A veces pienso que lo guardo como un «yo, Sara, sobreviví a la natación» y otras veces pienso que debería estamparlo contra un muro y deshacerme de esos recuerdos.

A lo largo de mi vida he intentado hacer actividades en

piscinas cubiertas, normalmente con mis hijos, y no he podido mantener en el tiempo ninguno de los intentos. Además, compartir vestuario con más personas es algo que tampoco me gusta y que me da bastante asquito. Es una lástima que, con lo mucho que me gusta el mar y el agua en general, le cogiera tal pánico a esta actividad. Para mí cada día que iba se convirtió en un acto de supervivencia. Ojalá hubiese tenido más carácter y la hubiera liado parda alguna vez en lugar de quedarme callada e ir acumulando angustia.

En este caso, tenía miedo de:

– Ahogarme.
– Que me salieran champiñones en los pies.
– No saber interpretar las instrucciones que nos daban.
– Hacer el ridículo.
– Bloquearme por el barullo y los olores.

Los payasos

No me gustan. No me han gustado nunca y me dan miedo. Incluso el que llora y resulta «tierno» con su acordeón me da miedo. De hecho, pienso: «Uh, no te fíes, rubia, que esos son los peores». Además, siempre van vestidos con colores estridentes y son ruidosos. Todo mal. ¡Ojo! Muchas veces me hacen gracia, pero desde la distancia —mucha distancia — y si son poco ruidosos.

¿Y por qué me dan miedo? Pues ni idea. Peeeeeeero (esta vez sin gallo en la e) en el parvulario se ve que la lie un año el día de Carnaval. Yo de eso no me acuerdo, ya que mi memoria habrá sido algo selectiva con algunas experiencias negativas. Pues bien, resulta que llegué al parvulario disfrazada de oso panda. Vale, sí, eso requiere unas mayúsculas: de OSO PANDA. Era un disfraz que cosieron mi madre y mi *àvia* (con todo su cariño, no lo dudo), y estaba monísima (no lo dudo tampoco, porque tengo pruebas de ello). Pero… de oso panda. Con la cara toda pintada, por supuesto (puaj, puaj y repuaj). Se ve que entré y, ¡tachán!, mi profe se había disfrazado de payaso.

La situación fue la siguiente:

Profe: «¡Holaaaaaaa!» (con alegría y tono de payaso contento).
Yo: (oso panda sale despavorido, sin mediar palabra y llorando).

Ya he dicho que no era una niña que tuviera muchas rabietas, pero cuando tenía una, podían temblar las paredes. Sí, la lie panda, digo parda. Pero mi «saber hacer» (¡maldito fuere!) logró hasta que me sacaran una foto. En la foto pueden detectarse ligeramente las secuelas posdrama en el maquillaje. Pero bueno, eso iba a ocurrir tarde o temprano, de todas formas, por el sudor, porque el disfraz me tapaba desde la cabeza, con sus orejitas y todo, hasta las manos y los pies. Mamá, con todo el cariño: ese disfraz fue cruel. Mi madre replica que no solo no fue cruel, sino que está segura de que hubiera ganado un concurso de lo monísimo que era.

A ver, el payaso acojonaba, seamos sinceros.

El banco de cemento

Me dan miedo los bancos de cemento grises, rectangulares y con ángulos rectos.

En mi segundo colegio presencié algo que aún ahora puedo revivir como si hubiera sido ayer mismo. Esto es algo que me suele pasar con algunos recuerdos: se me quedan grabados para siempre y se convierten en un bucle que va apareciendo cada vez que veo, oigo o huelo algo que me recuerda a eso. Creo que ya te lo he dicho alguna vez, pero es que mi *#miermoria* es muy puñetera. Además, no solo recuerdo de manera *#bucleica* algunas situaciones, sino que a veces hago todo lo contrario: bloqueo algunos recuerdos e intento evitarlos a toda costa porque sé que los voy a revivir de una manera tan intensa que siento que no podré soportarlo. Te lo digo en serio, no pongas esa cara de

interrogante. Yo qué quieres que te diga si nací con un plus de intensidad en todo.

En ese colegio, ubicado en el centro de Barcelona, había un patio en la azotea. Era una jaula, con su reja y su red y todo, absolutamente todo, era de cemento. Si tropezabas y te caías al suelo en verano en ese patio, te convertías en chuletón (broma mala malísima; perdón). En el patio había unos bancos de cemento de color gris y con los cantos de noventa grados. Un día, un niño mayor que yo se cayó, se golpeó con el banco y se quedó tumbado en el suelo. O se desmayó por el calor y se golpeó, no tengo muy claro el orden en que ocurrieron los hechos. El tema es que me impactó mucho ver al chico en el suelo. Recuerdo que me quedé paralizada y que solo percibía la imagen del niño tumbado, con los profesores alrededor, y el olor que hacía ese día el patio.

No sé qué le pasó al chaval porque, como te puedes imaginar, mi cabeza tuvo que bloquear ese recuerdo a toda costa y evitarlo como fuera, porque solo que pensara un segundo en ello podía estar días con el bucle dando vueltas sin parar en mi cabeza. Podía sentir la temperatura exacta, el olor, el sonido de los niños jugando como un murmullo y la visión del banco con el niño tumbado delante.

Te preguntarás si me dan miedo los bancos por esto, o qué tiene que ver ese banco del colegio con un banco que esté en cualquier otra parte, o si creo que me va a atacar —que no atracar— un banco. Mi respuesta es no. Vamos, creo que no. Me abruma y me sobrepasa el recuerdo de ese acontecimiento. Nada más ni nada menos. Para poner un ejemplo, si voy por la calle y me viene ese olor que, por cierto, no sabría describir, me entra ansiedad de manera automática, y quien esté conmigo en ese momento, o incluso yo misma, podría pensar que esa ansiedad viene de la nada, sin motivo. De este modo, la etiqueta de rarita se va consolidando por tener esas «idas y venidas de ansiedad sin motivo».

Las furgonetas blancas

Me dan miedo las furgonetas industriales blancas sin ventanas. Tengo la firme creencia de que me van a secuestrar; no tengo pruebas pero tampoco dudas cuando las veo.

Ese miedo empezó en mi tercer colegio, supongo que por algún bulo de esos que corrían que decían que «había una furgoneta blanca por la zona que secuestraba a niñas de mi edad». Quizás no llegó ni a ser un bulo y solo fue un comentario «inocente» de alguien que me quiso hacer una bromita que yo me creí. Ahí pise un par de piezas de Lego descalzo cada mañana quien sea que me lo dijera. ¿Rencorosa? Sí.

Y ahora dirás: «¡A mí también me pasa eso con las furgonetas blancas industriales!». ¿Lo ves? Te avisé en la advertencia 1 de que dirías eso en algunos momentos.

Pero mi pregunta es: ¿te pasa cada vez que ves una, en todos lados y todos los días? En mi caso, sí. Tu respuesta espero que sea que no, por el bien de tu salud mental.

Mi miedo a volar

El miedo que tengo a volar es directamente proporcional a lo mucho que me gusta viajar. Pero lo más llamativo es que desde muy pequeña, desde que tenía unos ocho años, viajaba sola en avión. Mi madre me dejaba en el aeropuerto de Barcelona y mi padre me recogía en el de Almería. Con escala en Murcia sin bajar del avión, al loro. Eso eran otros tiempos. Pero en un mal vuelo, con unas turbulencias de las que te levantan del asiento, le cogí miedo a volar.

Partimos de la base de que tengo vértigo, así que por ahí ya empieza mi pesadilla, porque me genera mucha ansiedad el hecho de no estar sujeta al suelo. Vete a saber, igual en ese vuelo fui consciente de que los aviones no están sujetos al suelo. Ni idea, pero se me cruzó. Pero vamos, que lo de volar es un *pack* completo si le sumamos todo lo que supone el aeropuerto.

Los días previos al viaje estoy irritable y con un nivel elevado de ansiedad. Los pensamientos intrusivos no me

dejan casi ni dormir. Encima, tengo la mala costumbre de hacer la maleta a última hora (la reina de la postergación te saluda) y suelo olvidarme cosas importantes como la ropa interior o el cepillo de dientes. En cambio, me llevo cosas absurdas que sé que no voy a usar. Pensarás que es contradictorio el hecho de que siempre esté suplicando, incluso exigiendo, anticipación y planificación pero, sin embargo, sea la reina de la postergación. Yo lo asocio a mis queridas funciones ejecutivas, que están ahí para poner trabas en el camino de lo que necesito. Las mismas que hacían que mi madre se encontrara el pescado masticado en el bolsillo de mi bata, ¿te acuerdas?

El día del vuelo suelo llegar pronto al aeropuerto. Exageradamente pronto muchas veces, pero me da tranquilidad dentro de mi estado de histeria. Al fin y al cabo, es lo único que podré controlar mínimamente ese día. Una vez allí, todo va empeorando mi estado: hay mucha gente, colas para facturar las maletas, colas para pasar el control, sonidos continuos de avisos, de maletas, de tacones, de risas... Y ya ni hablamos si hay retrasos, sobre todo los que llevan el mensaje de «hasta nuevo aviso» o similar. Tomo la medicación correspondiente para calmar un poco la ansiedad y sigo intentando controlar los pensamientos intrusivos.

Me angustia no saber si se embarca con *finger* (bien) o en autobús (mal). Si tengo la mala suerte de que embarcamos en autobús, mi nivel de ansiedad se dispara. Está lleno de gente que me roza, olores, ruidos, voces que me irritan…; horror asegurado. Si viajo acompañada, quien sea debe tener muuuuucha paciencia e intentar no darme mucha conversación, porque sé que puedo estallar en cualquier momento y ser poco simpática.

Al entrar en el avión ya paso de la histeria al pánico. Pero tranquilo: todo va por dentro y por fuera mantengo mi media sonrisa (o un cuarto de sonrisa). En cuanto cruzo la puerta analizo a toda la tripulación, mientras los pensamientos intrusivos empiezan a adueñarse totalmente de mí. Me siento y miro si está todo en orden, como si

supiera algo sobre aviones, aquí la técnica en *#nadalogía*. Cruzo los dedos (en sentido figurado) para que las personas que tengo delante y detrás no se muevan mucho, porque sé que mis nervios pueden llevarme a pedirles de malas formas que se queden quietos.

Antes de despegar sujeto varios objetos antiestrés en las manos y me aseguro de escuchar música con los auriculares. En alguna ocasión me han pedido que me los quite y les he explicado mi pánico. Normalmente han cedido. Si no puedo llevar música puesta, oigo tantos ruidos diferentes que enloquezco. El avión se mueve y empiezo con las respiraciones y las estereotipias. En ese momento me importa bastante poco que las vean. Suficiente hago con controlarme.

Dicen que el saber no ocupa lugar, así que ahí va una de esas palabras con las que puedes ganar un gallifante si la pronuncias bien a la primera. Las **estereotipias** son movimientos o sonidos que hago de forma repetitiva para autorregularme antes de llegar a colapsar o para reconducir un estado de colapso o crisis. No deben contenerse, siempre y cuando no supongan un peligro para quien las hace o para su entorno (en ese caso, se propondrían otras opciones). ¿Qué significa que supongan un peligro? Pues, por ejemplo, las autolesiones. Yo misma me pellizco a veces, o me rasco la cabeza hasta hacerme heridas, o me golpeo y me salen morados. En el momento en que lo que estoy haciendo para regularme me hace daño físico pasa a ser una autolesión y debería proponer una alternativa (nunca eliminarlo). También puede ocurrir, por ejemplo, que una persona golpee una mesa hasta hacerse daño, o que en ese movimiento de golpear la mesa le dé a alguien que esté cerca. O puede darse el caso de que una estereotipia interfiera en una actividad del día a día y deba buscarse otra estrategia de regulación para ese momento en concreto; por ejemplo, si voy conduciendo y necesito saltar o aletear porque estoy nerviosa, debería buscar otra manera

por motivos obvios.

Lo que más odio de todo es el despegue. Me aterroriza. Estoy todo el rato intentando ver la cara de la tripulación, si sale humo de los motores, etcétera, y no dejo de pensar en la peor de las catástrofes y sus consecuencias. Sigo con las respiraciones mientras se me saltan lágrimas que no puedo evitar. Quienes me conocen saben que en ese momento lo único que necesito es que no me hablen y que, cuando los mire con horror, me digan simplemente que todo está bien. Nada más. Si hago algo digno de reírnos, prefiero que nos riamos al llegar a tierra. Porque, no nos engañemos, he tenido momentazos de arrancar un reposabrazos del susto tras una turbulencia o de romper un reposapiés de tanto «frenar». Porque bruta lo soy un rato.

Durante el vuelo, mientras todas las señales luminosas están apagadas, logro estar algo menos ansiosa. Pero no quito ojo a la tripulación, ni a las alas, ni a los motores (si logro verlos). Si hay turbulencias, me entran los mil males. Me doy tales sustos que los de mi alrededor se asustan también. Lo siento. Los vuelos en los que menos miedo he pasado han sido aquellos en los que el piloto ha ido explicando todo lo que iba pasando. Eso es maravilloso. Aunque tengo que decir que con la tecnología que hay ahora en los aviones me siento mucho mejor, porque puedo ir viendo el trayecto y cuánto queda para llegar.

El momento del aterrizaje me da miedo, pero no tanto como el despegue (y seguramente hasta es más peligroso), porque estamos llegando y eso me tranquiliza. Siempre siempre siempre me asusto cuando salen las ruedas. Aunque sepa que son las ruedas, no hay vuelo en el que no me asuste con el ruido. ¡Deberían avisar! Y confieso que no puedo evitar un «wiiiiiii» cuando tocamos tierra y me siento a salvo. Luego viene la parte de salir de allí, recoger las maletas, etcétera, pero para entonces ya me he relajado y empiezo el viaje con un buen «resacón emocional».

¿Cómo podría mejorar mi experiencia? Como he dicho,

con las nuevas tecnologías ha mejorado bastante mi experiencia de viajar en avión porque puedo ir controlando el trayecto. Supongo que tener acceso rápido en las colas me ayudaría a reducir la ansiedad, pero es algo que imagino que en mi caso puedo aguantar si tengo que priorizar otras «adaptaciones».

Lo que más me ayudaría sería, una vez más, **anticipación** para cosas como:

– Salas de espera en las que pudiera regularme o, por lo menos, donde la espera no supusiera un motivo más de desregulación.
– Saber cómo será el acceso al avión.
– Tener la opción de que me fueran explicando el porqué de algunos ruidos y turbulencias o que, simplemente, me dijeran que todo está bien.
– Facilidad para poder sentarme en sitios que me generan menos ansiedad (por ejemplo, donde pueda ver las alas y los motores).

Por pedir que no quede.

7. Ansiedad podría ser mi segundo nombre

La OMS sitúa la adolescencia entre los diez y los diecinueve años. En mi caso diría que empezó bastante tarde, sobre los catorce o quince años, y en mi familia aún ahora dicen que me quedé en la edad del pavo (¡gluglú!), pero yo creo que más bien debe ser la máscara o el personaje que uso para socializar en algunos entornos.

Tengo pocos recuerdos de la adolescencia en general. Fue una época confusa, como para cualquier adolescente, supongo. En mi caso ya te digo que fue un «me bajo de la vida, Mari» día sí, día también, porque si de niña ya me costaba entender el mundo, imagina lo que debía ser con las hormonas revolucionadas. Era como pasar del nivel de principiante al nivel avanzado de un día para otro saltándote el intermedio. Como un tsunami que arrasaba con la mayoría de los patrones de comportamiento que había ido creando a lo largo de mi infancia.

Creo que mi adolescencia fue bastante fácil para los que me rodeaban (y si no fue así, ya ha expirado el plazo para presentar reclamaciones, ¡se siente!) y un infierno para mi cabeza. Creo que es en esa época donde puedo ubicar mis primeros recuerdos para reconocer la ansiedad como tal.

¿Me preguntas qué es lo que siento? Pues en mi caso te diría que cuando tengo ansiedad percibo una fuerte sensación de nerviosismo, con ganas de gritar o de llorar, o las dos cosas a la vez; palpitaciones muy fuertes; falta de aire mientras hiperventilo; cosquilleo en las extremidades (también en la cara) hasta el punto de no poder moverlas; náuseas y vómitos (qué asco); necesidad de golpear cosas (yo me incluyo entre esas cosas) o de estamparlas contra una pared; siento que me invaden los pensamientos intrusivos, y un largo etcétera.

En el colegio

Una vez más, tuve un papel de chica bastante invisible. Mi sensación era la de ser la amiga de todos pero de nadie en concreto. La que cae bien y ya está. La alumna con notas más bien justitas, introvertida, nada conflictiva y con un sentido del humor «muy suyo». No sé si me tomaban el pelo, es bastante probable que sí, pero obviamente no me di cuenta. No me gustaban las injusticias, la prepotencia ni la discriminación, pero me costaba mucho enfrentarme a quienes llevaban a cabo determinados comportamientos.

Confesión 1, la de la vergüenza: yo era esa que diseñaba un plan perfecto para terminar con una injusticia y le hinchaba la cabeza a alguien para que lo ejecutara, porque si lo ejecutaba yo, me quedaba totalmente bloqueada. Creo que aquí acabo de derrumbar el mito de que los autistas somos «angelitos» o «seres de luz» (me visualizo cual Gusiluz revoloteando supercuqui).

Confesión 2, la del orgullo: mis ideas podían ser realmente buenas (¡toma medalla que me acabo de colgar!) y algo cínicas, no te engañaré. Bueno, a veces un poco bestias también, pero sin duda efectivas. ¿Sabes cuando le cuentas a alguien tu idea y te dice: «No lo estarás diciendo en serio, ¿no?» y te sale un «sí» con cara de «evidentemente, ¿acaso iba a bromear yo con eso?» y sigues contando los detalles sin fijarte en la cara de «NoSéSiEstáHablandoEnSerioLaTíaEsta» de la otra parte? Supongo que es lo que tiene ese sentido de la justicia tan arraigado que tengo. No lo puedo evitar. Veo una injusticia y sale la bestia que llevo dentro, pero a la hora de ejecutar, la bestia se convierte en ese perro ladrador, poco mordedor. Y casi mejor que sea así, porque no te puedes imaginar lo que puede llegar a salir de mi boquita cuando alguien logra que la bestia que llevo dentro ejecute.

#Auticonsejo: no huyas, porque te voy a encontrar aunque sea lo último que haga.

TEMA IMPORTANTE: en mi caso no sufrí *bullying*, por lo menos que yo quiera recordar, pero sé que muchas personas con el mismo diagnóstico que yo han tenido infancias muy duras en el colegio. No puedo ni imaginar lo

que debieron pasar. Ojalá algún día nadie, con o sin diagnóstico de autismo, tenga que pasar por algo así. Recordatorio a los que hicieron *bullying* a alguien: ser igual que la mayoría no te hace mejor ni superior a nadie. Y punto pelota.

Por si en mi afán de querer encajar alguna vez me posicioné en el lado equivocado, pido perdón. No tengo constancia de que lo hiciera, pero ahora sé que en algún momento podría haber ocurrido, ya que, tras hablar sobre este tema, varias amigas del colegio me han contado que sufrieron *bullying* por parte de compañeros de clase y yo, para variar, ni me enteré.

Te voy a hacer una pequeña lista de las cosas que me generaban ansiedad en el colegio, aunque para entonces no sabía ponerle un nombre:

– Tener que participar en clase leyendo, preguntando, saliendo a la pizarra y cualquier otra tortura de este tipo que llegaba sin avisar y en la que todos te observaban en busca del mínimo error para descojonarse de ti (o por lo menos así lo veían mis pensamientos intrusivos).
– Hacer exposiciones tipo conferencia. Entre otras cosas, porque estaba segura de que todos harían lo mismo que yo: contar las veces que la persona conferenciante repetía un «eh», un «bueno» o algo similar. Tenía las libretas llenas de cuentas hechas con palitos agrupados de cinco en cinco. ¿Sabes a qué me refiero?
– Hacer trabajos en grupo.
– Ser la protagonista en juegos de grupo.
– Practicar deportes de equipo.
– Hacer pruebas de educación física delante de los demás. Unas décadas más tarde, sigo guardando rencor a quienes inventaron el test de Cooper (esa prueba en la que te hacían correr doce minutos dando vueltas a una pista sin sacar el hígado por el camino) y el test de Course-Navette (el de los piiiiii). En este último por lo menos te podías «retirar». Bueno, podías si no tenías

una piiiiii autoexigencia con espíritu competitivo para no sentir el fracaso. O cómo olvidar la de veces que me comí —literalmente— el plinto o intenté trepar por una cuerda sin subir más de un nudo. Sigo viva después de eso; celebrémoslo.

– Tener que cambiarme en un vestuario lleno de gente, ruido, olores y miradas.
– El comedor (¡esto lo teníamos claro, eh!).
– Los exámenes de desarrollar/resumir, aunque hubiera estudiado. Siempre me terminaba liando y en lugar de resumir soltaba un rollo monumental, o me iba por las ramas porque no había entendido la pregunta. O, peor, la entendía pero lo explicaba «a mi manera» (vamos, con la interpretación que le había dado mi cabecita).
– Tener que dirigirme a adultos o a niños de otras clases/cursos (y a algunos de mi propia clase, también).
– Que se me olvidaran tareas (de eso tiene mucha culpa el TDAH) y me riñeran. Sentía las regañinas «normales» como puñales.
– Organizar, planificar y gestionar bien el tiempo de estudio. Nunca lo he conseguido.
– Entender las instrucciones de los profesores.
– Lo que podían pensar de mí los otros niños y no saber si caía bien o mal.
– Las manualidades y el dibujo. Suerte que no tuve que hacer costura, porque una vez tuvimos que coser la cremallera de una bolsa que hicimos en clase y la mía parecía un circuito de Fórmula 1. Menuda desgracia hice. De la caja de madera ni te hablo. En resumen: acabé con los recambios de la minisierra y me aplasté un par de dedos con el martillo.
– No poder decir que me molestaban algunos olores como, por ejemplo, el del pan de molde con jamón york (¡toma! Con esto has flipado, eh) para que no me tacharan de rarita.
– Seguir conversaciones típicas de niñas (sí, en esa época estaba muy marcado lo de niños y niñas) de mi edad que me importaban un enorme carajo, pero las seguía

por esas ansias de pertenencia. ¿Cómo creo que me hubiera ido mejor en el colegio?

– Con más anticipación y refuerzo positivo.
– Con acompañamiento para aprender a equivocarme sin miedo.
– Con una persona de referencia a la que no me cambiaran cada curso para tener la seguridad de que había alguien a quien acudir en caso de no poder gestionar sola una situación.
– Con el apoyo de algún profesional que me hubiera dado recursos para aprender a planificar, organizar, priorizar y ejecutar.
– En los exámenes, poder estar en un sitio un poco apartado de los ruiditos, como los de las tripas, las caídas de lápices, la tos u otros imperceptibles para los demás que no me dejaban centrarme en el examen. Incluso poder hacer los exámenes escuchando música con los auriculares.
– Evitando los exámenes de empollar. Nunca he sido capaz de memorizar cosas sin entender lo que tengo que aprender. Necesito que se pueda razonar la respuesta.
– Con más exámenes tipo test, sin preguntas formuladas con dobles sentidos o similares, y pruebas más creativas.
– Que los de mi alrededor no copiaran. Si veía a alguien copiando me ponía tan nerviosa que no podía seguir con lo mío.

Eso sí, cuando me sentía segura con alguna asignatura o algún tema concreto, entonces todo iba bien e imagino que hasta debía tener un punto repelente, no te voy a engañar. Me dirás que te ponga un ejemplo, ¿verdad? Pues solo se me ocurre la clase de flauta dulce (emoticono con carita sonriente y gota «glups» en la frente). Así que ya ves que el problema era que raras veces me sentía segura y, por ende, me sentía bien.

Pasé una temporada larga, muy larga, en la que

recuerdo que tuve muchas pesadillas. Me despertaba por la noche y me dormía en el suelo, para no molestar, al lado de la cama de mi madre, con un cojín azul con el que todavía duermo (y en la entrega del diagnóstico tuve los ovarios XXL de decirle a mi psicóloga que no entendía cómo me podía salir una puntuación tan alta en «dependiente», o sea, en el apego…, ¡ole yo!). En esta época, aun siendo ya «mayor», en mi cama seguía durmiendo rodeada de peluches y cojines porque me daba seguridad, igual que ahora necesito dormir tapada y si es con edredón, mucho mejor. No es que me sintiera protegida frente a ladrones por una manada de peluches, sino que necesitaba sentir el peso. Confesión: siempre duermo con pijama y tapada, aunque estemos a cuarenta grados en pleno verano. Si me muero de calor, saco un pie y apoyo una mano en la pared o en el suelo. Ya sabes, soy todo glamur.

En esa misma época tenía unos dolores de tripa terribles cada mañana e ir al colegio se convertía en una tortura. Recuerdo llamar a mi madre al interfono en algún intento, siempre fallido, de poder quedarme en casa. En su momento no comprendía el porqué de esos dolores de tripa. Ahora creo que puedo entenderlos un poco, tras escribir la lista de cosas que me generaban ansiedad en el colegio. Recuerdo que mi madre siempre me decía: «Eso son nervios», y me daba una rabia tremenda. Unos años más tarde, creo que toca darle la razón. Era la maldita ansiedad, ahí dentro, recreándose.

Cambios y más cambios

Si hay algo muy destacable en la adolescencia son los cambios. Y si hay algo que me sienta fatal son los cambios que no dependen de mí; en concreto, los que llegan sin avisar son dignos de un buen «mátame, camión». Así que, con los cambios ya tenemos más motivos para identificar de dónde venían esos dolores de tripa y ese malestar, que se iban incrementando con los años.

Por un lado estaban los **cambios físicos**, que

transformaban las caras, los cuerpos, las voces, los pelos, los olores (puaj, pero real)…; ¡todo! En mi caso, además, hubo algo que no me ayudó en absoluto en mi afán de encajar y ser una más: mi desarrollo físico fue bastante tardío. Vamos, que era bajita, muy niña y, por no tener, no tenía ni la menstruación cuando todas las niñas ya hablaban de ella. Una vez más, me sentía diferente, y eso no ayudaba en absoluto a esa edad en la que las inseguridades iban tomando las riendas de mi vida. Finalmente di el estirón (imagínese cual inspector Gadget alargando las piernas y los brazos), me desarrollé y pasé a ser de las más altas de clase y a tener curvas. Entonces, como buena inconformista, tampoco estuve a gusto: me costaba reconocer mi propio cuerpo, y mi baja autoestima era tan flagrante ya entonces que lo único que podía tener eran complejos. Encima me tocó lidiar con gafas y mi primera ortodoncia. Un completo.

Por otro lado estaban los **cambios emocionales**. O, mejor dicho, el caos emocional. En este sentido, ¿recuerdas eso que te he contado de observar + analizar + crear patrones de comportamiento? Pues con la adolescencia se me iba a tomar por saco la mitad, o más, del trabajo que había hecho durante la infancia. Todo era cambiante y más complicado, lo cual acentuaba considerablemente mi estado continuo de alerta y sobrealimentaba mi querida ansiedad. Vivir se me empezaba a hacer cuesta arriba algunos días. Muy cuesta arriba. Demasiado, incluso.

A esas edades las diferencias entre unos y otros se empezaban a notar más, principalmente porque comenzamos a perder a gran velocidad esa esencia de la infancia en la que lo diferente no nos parecía negativo y aún no nos habían llenado la cabeza de normas sociales o modelos de comportamiento hechos por y para algunos pero que no nos sirven a todos. Así que, con toda esa marabunta de cambios, empezaba la fiesta del sálvese quien pueda.

Todo lo que se me ocurre para describir lo que sentía en esa época es: «¡Que alguien pare el mundo, que me

mareo!». Con tanto deseo de «tierra, trágame» continuo en mi día a día, parecía que en uno de ellos la tierra se me hubiera tragado y me hubiera escupido a un país en el que hablaban un idioma diferente y no me enteraba de nada. Así a modo de resumen gráfico.

La primera crisis

Como decía al principio de este capítulo, creo que recuerdo la primera vez que alguien le puso nombre a la ansiedad. Debía tener unos dieciséis años e iba andando por una calle bastante concurrida (bueno, por la acera, ya me entiendes) con algunos amigos. Yo debía ir, como siempre, en estado de alerta nivel diosa del Olimpo. ¿En estado de alerta por qué? Pues, por ejemplo, por el gentío, por los ruidos del tráfico y las obras, por no saber lo que haríamos más tarde (y con quién, importante) y por tener que atender la conversación entre tanto estímulo imposible de controlar. Se oyó un ruido fuerte que resultó ser una moto que había resbalado en un paso de peatones (esa pintura blanca la cargaba el diablo) y la chica que iba en ella se había caído. Aparentemente la chica estaba bien, pero llamamos a una ambulancia. Llegó la ambulancia y ¿adivinas a quién tuvieron que atender primero los sanitarios? Síííííííí, a mí (mano con los dedos en forma de uve). Tuve la primera crisis de ansiedad que recuerdo. Empecé a hiperventilar y cuando comencé a marearme me senté en el suelo, como una *champion* (ahora mismo oigo «We Are the Champions» de Queen).

Recuerdo que, cuando llegó la ambulancia, salieron dos sanitarios y preguntaron: «¿A quién tenemos que atender?», y tanto la chica de la moto como mis amigos me señalaron y dijeron: «A ella». Una vez dentro, me preguntaron cómo me había caído. Les tuve que decir como pude, porque seguía hiperventilando, que no, que la de la moto era otra. Se quedaron con cara de interrogante. Tardaron un buen rato en conseguir que saliera de ese estado. Cuando me calmé, tuve mi primera sesión de «qué hacer si tienes

ansiedad» con ellos y a partir de entonces empecé a llevar una bolsa en el bolso por si me daba un ataque. Finalmente pudo entrar la chica de la moto. Ella no tenía ninguna lesión tras la caída y yo me quería morir de la vergüenza.

Creo que fue entonces cuando me derivaron a salud mental por primera vez y empecé mi largo recorrido de diagnósticos asociados a la ansiedad y las crisis recurrentes. Me volví una experta en medicación y en técnicas para controlar la ansiedad. El problema era que no sabía cómo evitar que llegara.

Una de las cosas que me han recomendado para combatir la ansiedad, sobre todo siendo adulta, es hacer deporte. Como ya te debes imaginar, con todo lo que te he ido contando, soy bastante mala con los deportes: soy torpe y a la vez bastante bruta. Además, los deportes no son santo de mi devoción en general y no me gustan los de equipo en particular. Me sale un espíritu competitivo diabólico que no quiero cerca de mí.

Durante bastante tiempo quise hacer caso a mis terapeutas e intenté ir al gimnasio, pero no funcionó, porque los beneficios que me aportaba el deporte se veían avasallados por todos los estímulos negativos que me supone ir allí. En el capítulo 16 te contaré con más detalle lo que implica para mí ir al gimnasio.

Somatizar como vía de escape

Durante toda mi vida siempre he sido la reina de las «itis»: bronquitis, faringitis, otitis, amigdalitis, laringotraqueítis… y la princesa de las pupitas, con dolores de cabeza, de tripa, de articulaciones, de espalda, de cervicales y de todo lo que pueda doler. Lo de somatizar siempre se me ha dado de maravilla, oye. Proponme un plan que me haga mucha ilusión y no lo dudes: vendré acompañada de una pupita, seguro. O si es algo a lo que no quiero ir pero que no puedo eludir, apareceré con un par de «itis» y una pupita complementaria.

Con los años pasé de ser la pesada que siempre estaba

enferma, o la cuentista, a ser la floja que lo somatizaba todo: una quejica en toda regla para mi entorno. Pero a mí estar siempre así me generaba mucha frustración. Por ejemplo, cuando tenía unos doce años una familiar quiso enseñarme a esquiar, lo cual suponía ir a pasar todo el fin de semana con ella a un sitio nuevo e iniciarme en una actividad nueva en un sitio desconocido, etcétera. Vamos, que necesitaba mucha anticipación. Pues bien, casualmente cada viernes que tenía programado ir me ponía enferma. Y, ojo, yo quería ir, o eso creo, porque ya dudo de todo. Finalmente lograron que me iniciara en el esquí con anécdota incluida, gracias a mi siempre presente literalidad. En mi primer telesilla, cuando ya estábamos sentadas con la barra de seguridad bajada, mi familiar me dijo: «Cuando estemos llegando subiré la barra de seguridad y tendremos que bajar deprisa para que no nos pille el telesilla». Resultado: yo estaba ultraconcentrada en sus indicaciones como si fueran un mantra. Ella subió la barra de seguridad y yo «bajé»: en concreto un metro y medio de caída libre. Seguí las instrucciones de manera literal. Situación: telesilla parado, yo incrustada en una montaña de nieve y todos los que estaban cerca flipando. A ver, es que no me dijo «subiré la barra de seguridad y cuando los esquís toquen el suelo saldremos deprisa». No, eso no lo dijo.

Siguiendo con la somatización, también me ocurrió algo parecido cuando me apuntaron a un curso de patinaje sobre hielo. A mí me gustaba ir a patinar sobre hielo y supongo que se me metió en la cabeza alguna película relacionada con el patinaje. Recuerdo que me sentía muy torpe —porque lo soy—, observada e insegura. Encima, diría que el primer día ya me mandaron a un nivel más bajo del que me correspondía por edad, así que enseguida se convirtió en un entorno del que no tengo un recuerdo agradable. ¿Resultado? Salía de allí con fiebre cada vez que iba, y no era del frío. Así que me tuvieron que desapuntar.

Durante años fui a muchos médicos para consultar sobre mis dolores de cabeza y de tripa continuos. Me hicieron infinidad de pruebas y, por suerte, siempre estaba

todo perfecto en cuanto a la salud física. ¡Ah!, y siempre he tenido que oír comentarios del tipo «cómo te gusta ir a médicos». Obviamente, no me gustaba, pero estaba buscando muchos porqués.

Recuerdo un año en el que hubo muchos cambios e imprevistos. Tuve anginas unas ocho veces en doce meses y estuvieron a punto de operarme porque «no era normal». O un verano en el que tuve una bajada de defensas muy fuerte con fiebre alta, llagas en la boca, agotamiento, etcétera, y nunca se supo la causa. Creo que ahora ya la podemos intuir, ¿no? Creo que ese verano me podrían haber otorgado la titulación de catadora de medicación con especialización en antibióticos. Me dieron de todo.

Con el paso de los años las pruebas dejaron de salir siempre bien, por el simple hecho de que tantos años conviviendo con la ansiedad le empezaban a pasar factura al cuerpo. Actualmente tengo varios diagnósticos de enfermedades crónicas asociadas a vivir con tanta ansiedad durante tantos años.

Como usuaria habitual de la ansiedad, creo que puedo hacer un pequeño esquema de cómo la vivo:

Podría hacer muchas listas, como la que te he hecho al principio de este capítulo, con cosas que me generan ansiedad en mi vida diaria, pero no merece la pena porque te diría, a modo de resumen, que todo lo que se salga de mi pequeña e íntima zona de confort me genera ansiedad. Tengo la ansiedad incorporada como forma de vida. Es agotador.

8. Come y calma

«Madre mía, Sara, cuando pienso en el colegio siempre te recuerdo comiendo un dónut, un bollicao, una madalena o un cruasán. Siempre tenías reservas en el cajón del pupitre.» Esta es una frase que surge cada vez que me encuentro a alguna persona del colegio a quien no veo desde entonces. Bueno, las personas a las que he seguido viendo lo confirman.

Una de las peores cosas que me podía pasar en clase era que no tuviera nada para comer en el pupitre. Era algo que les parecía muy gracioso a mis compañeros de clase. Y, lamentablemente, no hablo de fruta u otras cosas sanas, no: hablo de dónuts (de chocolate, crujientes, mmm), cruasanes y cosas similares.

Tenía un «metabolismo privilegiado», según me decían todos: comía como una lima y estaba flaca. Mi *àvia* me decía: «Parece que tengas la solitaria». Qué *#ascosusto* me daba la imagen que me venía a la cabeza, por cierto. En aquella época esto era «una suerte». Ahora opino que quizás hubiera sido interesante saber por qué comía de manera compulsiva, a todas horas, y no engordaba. No es un reproche a nadie, es una reflexión.

> «Pero ¿cómo puedes estar comiendo ahora? Yo tengo el estómago cerrado.»

Era junio de 1997, el final de la etapa escolar (¡por fin!), pero antes tocaba pasar por la selectividad, las pruebas de acceso a la universidad. Esto significaba muchas cosas, y muy intensas, en pocos días, con la incertidumbre que conlleva para todos el hecho de no saber lo que preguntarían en los exámenes. En mi caso tenía que sumarle ir a un espacio nuevo que no conocía. No sabía cómo serían la iluminación, la temperatura, los ruidos, el tamaño del aula, las sillas y todo lo que podía haber en el

aula. Ni siquiera sabía dónde me sentaría ni a quién tendría cerca. Tampoco sabía quiénes serían las personas que nos estarían vigilando y a qué desconocidos les tendría que hacer una pregunta si tenía alguna duda.

En realidad nadie conocía ninguno de estos datos, cierto, e igual a ti te parece una chorrada, pero para mí eso era un motivo relevante para estar en más hiperalerta de lo habitual y tener la ansiedad disparada. En resumen, lo que me disparaba la ansiedad en ese caso era la falta de anticipación; algo que necesito como el aire que respiro en mi vida diaria.

¡Confiesa! Echabas de menos una paradita técnica, ¿verdad? La **anticipación** es nada más y nada menos que tener información de lo que haré o lo que sucederá (si se puede saber, obvio) con antelación. En mi caso me da seguridad para afrontar las interacciones sociales y laborales.

Pues bien, recuerdo que estábamos esperando en la puerta del aula asignada antes del primer examen con cierto ambiente de histeria colectiva. Nos acompañaba un profesor de nuestro colegio y tanto el profesor como mis compañeros no paraban de preguntarme cómo podía estar comiendo. Ahí estaba yo, comiendo cuatro dónuts de chocolate del tirón. Sí, te lo digo en serio. Y ahora mismo, de tanto mencionarlos, me comería otros cuatro sin dudarlo.

Seguramente mi respuesta fue algo parecido a un «porque tengo hambre» (lógica aplastante) o a un «no lo sé» (muy yo). Ya ves que otro de mis dones es el de contestar a las preguntas retóricas, en este caso a la pregunta «¿cómo puedes estar comiendo ahora?». Mi cerebro tiene totalmente automatizada la secuencia preguntarespuesta siempre.

Mi única manera de calmar esa ansiedad, esa olla exprés a punto de estallar que sentía dentro, era —y sigue

siendo— comiendo.

Si me preguntas sobre la relación entre la comida y la ansiedad, te diré que el resumen a lo largo de mi vida podría ser este:

¿Estoy triste? Como.
¿Estoy nerviosa? Como.
¿Estoy contenta? Como.
¿Quiero morir? Como.
¿Quiero vivir? Como.

Todo lo solucionaba —y lo podría seguir solucionando — comiendo. Era mi vía de escape más fácil para calmar un nivel altísimo de ansiedad que no sabía cómo gestionar ni canalizar y, sobre todo, una ansiedad que no entendía por qué estaba ahí y, encima, con tanta intensidad. Aquí tenemos otro de los porqués sin respuesta que tenía bailando por la cabeza día y noche: el origen de mi ansiedad eterna. Y, como consecuencia, el porqué de esa ansia por comer.

Vamos a ponerle nombre a esa necesidad de comer de manera compulsiva, a mis atracones por ansiedad: trastorno del atracón.

Trastorno del atracón: se trata de un tipo de trastorno de la conducta alimentaria (TCA) que me provoca un impulso irrefrenable de engullir.

Lo peor de estos atracones es una sensación extraña de no poder dejar de comer mientras te sientes mal, muy mal. Te sientes culpable a más no poder, pero a la vez no puedes parar de engullir. A diferencia de la bulimia, no se acompaña de vómitos para devolver todo este exceso. Entre tú y yo, te voy a confesar que si yo no vomitaba tras los atracones era porque me da pánico vomitar (*ojocuidao*, que eso parece que tiene un nombre: emetofobia). Y menos mal.

Volviendo la vista atrás, veo que sí, que quizás sí que

no era algo «normal», pero en ese momento el mensaje que me llegaba (atención, sociedad: mensaje que hay que eliminar YA) era positivo, porque comía como una descosida y no engordaba nada.

De hecho, me acuerdo de que una vez fui al médico para decirle que quería engordar «un poquito», porque las otras niñas —o chicas ya— se quejaban de la comida, el peso y todas esas tonterías que nos meten en la cabeza desde que nacemos, y yo me sentía la rarita, una vez más, por estar siempre delgada y no poder interactuar en esas conversaciones terribles. Me leo ahora y no me creo, la verdad.

Imagino que te preguntarás cuándo aparecieron estos atracones. Pues no tengo ni idea. Supongo que cuando tuve la autonomía suficiente para poder autogestionar mis desayunos y meriendas. De todas maneras, yo creo que fue algo gradual, que fue *in crescendo* a medida que mi ansiedad iba tomando el mando de mi vida.

¿Y cuándo tomé consciencia de que esto era un trastorno? Pues casi un año después de haber recibido el diagnóstico de autismo. De hecho, asimilé muchas de las cosas que presentaba el informe a base de bolsas de Pelotazos, flanes, dónuts, helados, buñuelos de viento y *magret* de pato. Cuando quise darme cuenta me había puesto diez kilos encima, y mi salud empezó a resentirse, claro. Vamos, que me comí las consecuencias de recibir un diagnóstico tardío, de la manera más literal posible.

Poco se habla de este tema. De lo contrario, creo que habría sido más consciente de lo que estaba pasando tras devorar dos o incluso tres bolsas de Pelotazos de un tirón, acompañadas de una tableta de chocolate blanco o una lata de paté, casi sin respirar, mientras me sentía una persona horrible pero sin poder evitarlo.

9. Socializa como puedas

Curso 1990-1991 (doce años)
Dedicatorias de compañeros en el cuaderno escolar
«Si en el mundo solo hubiera anuncios, tú serías el anuncio más tímido pero el más gracioso.»
«Para una tía muy tímida pero muy simpática. De una gafotas para otra gafotas.»
«Tienes pinta de empollona y por eso eres tan mona.»

Comentario actual: creo que ninguno de ellos habrá terminado destacando como poeta (maldad que no supe sacar entonces modo *on*). En el siguiente párrafo entenderás por qué me permito ser un poco cruel.

Octubre de 1997 (dieciocho años)
Notas en una libreta
Cuando fui a la cena de exalumnos del colegio número 3 me sentí muy desplazada; me sentí muy diferente. Creo que hicieron otra cena y no me invitaron.

Ya te he dicho varias veces que soy rencorosa. Así que voy a aprovechar para recrearme un poco en ello. Del tercer colegio, al que fui de los diez a los trece años, es de donde conservo los peores recuerdos. Quizás fue en el que me sentí menos parte del grupo y más juzgada, sobre todo por los profesores y la dirección del centro. Curiosamente, en ese colegio, en un momento dado, convocaron a mi madre a una reunión para decirle de malas maneras, e incluso reprocharle, que yo era un poco rarita. En concreto, muy tímida, y que me evadía en clase. Mi madre se enfadó con ellos porque las formas dejaron mucho que desear y porque entiendo que lo enfocaron como algo malo e inadmisible más que como algo constructivo para encontrar la manera de hacerme la vida más fácil allí. Ya sabemos que en muchos entornos, todavía ahora, lo de ser diferente a la mayoría es malo y debe ocultarse, e incluso «intentar

corregirse» y, para lograrlo, la persona en cuestión debe «esforzarse» y hacer lo imposible por obrar como los demás y siguiendo el mismo ritmo. Eso no está bien, no. Está muy mal. Fatal.

Haciendo una reflexión para entender por qué llegaron a esas conclusiones en el colegio número 3 se me ocurren algunas de mis no-habilidades para socializar:

– Me costaba iniciar interacciones dentro de un grupo de personas que ya se conocían o que tenían mucha confianza entre ellos. Cuando llegué a ese colegio, los demás llevaban años juntos. Aún ahora es algo que me cuesta, porque no sé cómo iniciar esa interacción o qué decir.
– No me enteraba de muchas cosas, o me enteraba mal. Encima, era muy ingenua. Vamos, llego a nacer más ingenua y, en lugar de persona, hubiera sido un ser de luz o un angelito (eso que mucha gente dice que somos las personas autistas… Sin comentarios). Además, unas líneas más arriba ya he dejado claro que tengo maldad. Así que queda descartado que sea un ser de luz o un angelito y queda casi confirmado que soy persona, aunque yo me sienta una *#unicornia* sin purpurina (wiiiiiiiii).
– Muchas veces no me despertaban interés las conversaciones de los demás y eso hacía que desconectara o, simplemente, me fuera.

Una de las cosas que más repito cuando hablo de mi vida siendo autista sin saberlo es esa sensación de haber nacido sin una hoja de ruta o manual de instrucciones que los demás tenían y que a mí no me habían dado, ¿verdad? Pues una de las cosas que más han confirmado esa creencia es esa falta de habilidades al desempeñar ciertas interacciones sociales que para los demás parecían ser algo innato pero para mí eran algo que tenía que aprender. Creo que todo esto podría estar dentro de lo que llaman habilidades sociales.

Las **habilidades sociales** son aquellos comportamientos que se consideran correctos y adecuados y que tienen el objetivo de cumplir con las normas establecidas para vivir en sociedad. Son eficaces para mantener interacciones sociales, con conductas socialmente aceptadas para relacionarse con otras personas y con el mundo en general.

Es muy habitual trabajarlas con niños y adolescentes diagnosticados de manera temprana para que puedan aprender estas «habilidades» que no llevan incorporadas de serie y que se espera que tengan, porque, si vivimos en sociedad, tendrán que existir unas normas. Otra cosa será si son más o menos adecuadas para el bienestar de todos.

Pero en este colegio no todo era malo. También fue el colegio donde conocí a mi inseparable amiga Marta. Fuera de la escuela lo pasábamos en grande, aparte de rechazar flanes caseros (mueca graciosa).

Éramos tan felizmente *#unicórnicas* que nos importaba entre cero y nada lo que pensaran los demás. Supongo que éramos las friquis, y lo volvería a ser, sin duda. En el colegio sobrevivíamos, supongo que pasando desapercibidas, y fuera de él dábamos rienda suelta a nuestro *#cencerrismo* haciendo cosas como tartas inventadas, unas cochinadas monumentales con las que la señora Mari (la asistenta del hogar) ponía el grito en el cielo mientras se le escapaba la risa. Porque éramos graciosas, te lo digo yo.

Éramos muy niñas, no por ser muy femeninas, sino por ser muy infantiles, y teníamos ideas de bombero como tirar globos de agua (niños, eso no se hace, ¡eh!) y manguerazos por el balcón. Lo más gracioso y absurdo era que lo hacíamos cuando llovía, supongo que para que los globos cayeran encima de los paraguas. En el fondo éramos unas buenazas. Por no hablar de las llamadas a números de teléfono al azar con las que practicábamos las bromas telefónicas de Bart Simpson al bar de Moe. (*Los Simpson* es una de las mejores series de la historia, por cierto.

Recuerdo perfectamente el primer capítulo que emitieron en La 2 a las once de la noche.) Durante un tiempo nos dio por llamar a tarotistas para preguntar cosas absurdas e imagino que los padres de Marta tuvieron que intervenir cuando les llegó la primera factura. A Marta se le daba mejor lo de las llamadas, porque a mí me daban ataques de risa y no había manera de que pudiera mediar palabra.

Recuerdo haberme esforzado por ir a casa de otras niñas, en un amago de ampliar mi círculo y, supongo, de ser más «popular». En una ocasión me tenía que quedar a dormir (ese día me vine arriba, eh), pero vomité la cena y me tuvieron que ir a buscar. Tengo un recuerdo muy claro de ese día: estaba muy desorientada, encerrada en el baño, sentada en el suelo y muy angustiada, sin saber cómo actuar. Al llegar a mi casa estaba como una rosa, divinamente. Ya se me habían pasado todos los males.

En otra ocasión volví a casa indignada porque en la casa de otra compañera que me había invitado comían haciendo mucho ruido y no quise volver más. Imagino que mi nivel de estrés y de desregulación era tal que tenía la hipersensibilidad por las nubes.

En esta etapa de cambios, de plena transición de niña a adulta (vamos, cuando no eres «ni chicha ni *limoná*»), en la que te crees supermayor y eres una criatura aprendiendo a hostias (unos recibimos bastantes más que otros, eso lo tengo claro), se agudiza mucho lo de ser y sentirte diferente a la mayoría. Se acentúa la frustración por ser así y cada vez eres más vulnerable.

¿Social o sociable?

Social: sí, lo soy, porque de momento vivo en sociedad. No descarto todavía la idea de que se me lleven a otro planeta. De ilusión se vive, oye, y yo ilusa lo soy un rato largo.

Sociable: pse. Sí pero no pero sí. Lo soy en su justa medida. En grandes cantidades me empalaga.

Te voy a confesar que confundo bastante estos términos, así que aprovecho para excusarme si en algún

momento los uso mal.

Para empezar, vamos a derrumbar otro *#neurotópico*: «A las personas autistas les gusta estar solas, aisladas en su mundo». ¡¡¡Piiiiiiiiiip!!! Mentira, y de las gordas. Y mira que a veces me gustaría tener un mundo diferente al que tenemos, pero de momento va a ser que no. Te lo voy a explicar, justificar o defender, ponle el verbo que quieras, con una frase: no es lo mismo estar sola que sentirse sola, igual que no es lo mismo estar sola por elección que por necesidad.

¡Pim, pam! Cuántas cosas en un solo párrafo. Vayamos por partes:

Estar sola
A veces puedo estar sola físicamente, pero esto no implica que emocionalmente me sienta sola. Al contrario, puedo sentirme muy bien acompañada. Esto es bien.

Sentirse sola
Este sería el caso inverso: puedo estar rodeada físicamente de otras personas y sentirme totalmente sola. Esto es mal.

Estar sola por elección
Me gusta tener mi tiempo y mi espacio para hacer algo, todo o nada. Podría decir que me gusta estar sola para disfrutar de esos momentos, aunque, más que estar sola, diría que es un «estar conmigo». Esto se podría incluir en la opción de estar sola físicamente que he descrito.

Estar sola por necesidad
Aquí la cosa cambia. A veces necesito estar sola, en mi zona de confort (o sea, mi casa), sin estímulos externos. Lo necesito porque es posible que esté totalmente desregulada y que la única manera de encauzar la situación sea mediante el «aislamiento domiciliario» (así lo llamo).

Tuve que oír muchas veces que era una asocial o una borde (no puedo evitar imaginarme con cara de esquina de acera) por preferir estar sola en casa en lugar de hacer algo con

amigos. Incluso me habían tachado de mentirosa porque creían que era una excusa malísima para no ir con ellos e irme con otras personas.

Aunque yo intentara encajar y estar como y donde estaban los demás, era inevitable tener momentos en los que quería disfrutar de mi soledad o necesitaba tenerla, y parece que esto en la adolescencia estaba mal visto, porque pasabas de ser rarita a ser rarita superplús. Era lo que ahora se llama un *upgrade* (pronúncialo en plan sabelotodo); un ascenso de toda la vida.

¿Amigos o conocidos?

Siempre he creído que soy una persona con un círculo de amistades muy pero que muy muy muy amplio, y la cruda realidad es que no tenía nada clara la diferencia entre quiénes eran conocidos y quiénes eran amigos. Ahora sé que tengo muchísimos conocidos y pocos amigos, pero los que tengo son de los buenos. Son esos amigos con los que puedo ser yo sin máscaras y a los que puedo abrazar con el alma y con los brazos a la vez.

Imagino que te resultará algo extraño que tenga tantos conocidos si me he tirado lo que llevamos de libro hablando sobre mis dificultades con las interacciones sociales y la comunicación, ¿no? Pues yo soy así de contradictoria. Aunque puede que te cuadre por el hecho de buscar loca e intensamente mi lugar en el mundo y sentirme parte de él, por esa necesidad de encajar.

Otra de las cosas que acompañaban a mi inseguridad era la necesidad de sentir que se validaba todo lo que hacía, decía y pensaba, como si estuviera pasando continuamente un examen y el resto del mundo fuera el jurado, valorando cada paso que daba y cada pensamiento que podía cruzar mi cabeza. Y ahí estaba yo, ansiosa, esperando su aprobación y temiendo un suspenso. Esto era fatal para alimentar mi *#autiestima* (dícese de la falta de amor propio como resultado de la inseguridad y la frustración de vivir siendo autista sin saberlo, intentando encajar en un mundo

hostil), ya que, al esperar esa validación, generaba una dependencia enorme de los demás. Pero si encima esperaba todo esto de conocidos, a los que yo podía estar confundiendo con amigos, apaga y vámonos. Haciendo una reflexión rápida, aún ahora no soy capaz de saber si en general soy una persona confiada o desconfiada. A veces pienso que soy una confiada empedernida disfrazada de desconfiada.

Creo que tengo facilidad para iniciar relaciones (de amistad, no te flipes) en algunos contextos, posiblemente porque tengo bien estudiados los patrones de funcionamiento de este tipo de interacciones, pero mis dificultades aparecen a la hora de mantenerlas. Soy un cero a la izquierda (y a la derecha, y al centro, y *pa'* dentro). Bueno, voy a echarme un cable a mí misma, que me estoy pintando como una desgraciada. Tengo dificultad para mantener las relaciones de la manera establecida como «normal». A veces pienso que eso debe ir en ese manual de instrucciones que no me dieron. ¿Te imaginas?

Manual del buen neurotípico
Sección 35, apartado 983: qué hacer cuando tengas un amigo nuevo

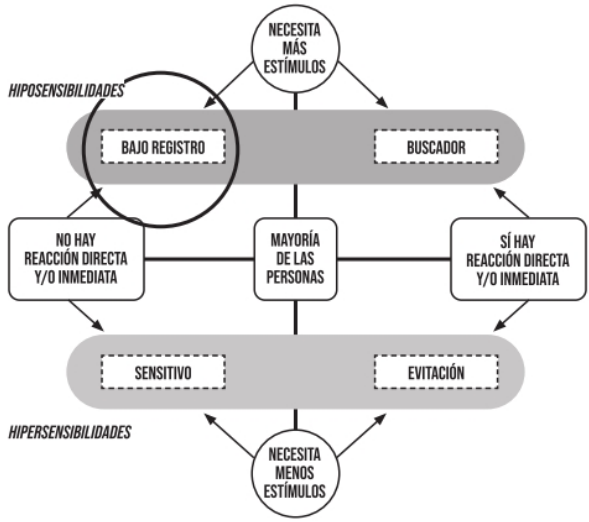
– Tendrás que mantener conversaciones, ya sea por mensaje o por teléfono, con un espacio máximo de tres días entre una y otra, o en periodos más largos siempre y cuando sea de mutuo acuerdo y por una causa debidamente justificada.
– Quedaréis con la máxima frecuencia posible e intentaréis que no pasen más de dos semanas sin veros, excepto en casos de fuerza mayor o cambios de residencia.
– Estarás siempre a su disposición para los planes que te proponga.
– Cuando quedéis, le preguntarás por todas esas cosas que está deseando contarte.
– No habrá secretos entre vosotros. Tienes la obligación de contarle todo lo que haces y con quién.

¿Y cómo es mi manera de mantener las amistades? Pues mi modo de concebir la amistad es muy básico, por lo menos para mí:

– Escribo cuando me acuerdo. Pueden pasar semanas, meses o años, pero en mi cabeza será como si hubiéramos hablado ayer, porque posiblemente me he acordado muchas veces de quien sea y he pensado en lo que me apetecería contarle. Pero desde que lo pienso hasta que lo ejecuto ocurren cosas que hacen que tarde mucho en ponerme en contacto con esa persona.
– Contesto los mensajes cuando puedo y muchas veces se me olvida hacerlo o creo que los he contestado y no es así. Esto no significa que no le tenga aprecio, cariño o lo que sea a la otra persona.
– Posiblemente no preguntaré por esas cosas que la otra persona espera que pregunte. Así que siempre digo que si alguien espera que le pregunte algo, lo lleva claro. Mejor que me lo cuente directamente.
– No me gusta tener que estar dando explicaciones continuamente en mis temporadas de desconexión de todo.

Y, contra todo pronóstico, vamos a por una pausita con el perfil sensorial en mano.

Bajo registro: necesito muchos más estímulos que la mayoría de las personas para que mi cerebro se entere y, mientras, la procesión va por dentro.



Ejemplos **sociales**:

– Aparento no mostrar interés por las cosas.
– Paso desapercibida.
– Necesito más tiempo para iniciar o finalizar tareas.

Dentro del patrón de bajo registro de mi perfil sensorial se cita el siguiente texto: «En el ámbito social, el bajo registro se puede ver relacionado con la dificultad a la hora de entender bromas o ironías, así como seguir lo que las personas dicen cuando hablan de temas desconocidos». Estos aspectos han hecho que tienda a evitar participar en situaciones sociales con grupos de personas.

Ejemplos **físicos**:

– No me doy cuenta de que tengo que ir al baño hasta que casi no me puedo aguantar.
– Me tomo la sopa ultracaliente y me entero cuando pasa por el esófago (luego tengo la lengua hinchada y no sé por qué).
– Cuando paso de no tener dolor a tener un dolor terrible.
– Puede parecer que tenga poca energía.

– Dificultades en la coordinación y la consciencia corporal.
– Una fuerza desmesurada al lanzar aros en gimnasia rítmica y al devolver bolas en el pádel.

Me acuerdo de que en mi colegio número 4, en la entrevista que tuvimos antes de empezar, el tutor dijo que creía que haría buenas migas con dos niñas y me anunció sus nombres. Evidentemente, hice exactamente lo que me dijo y, además, como venía de un colegio en el que le habían reprochado a mi madre que fuera tan introvertida, entre otras cosas, pues no se me ocurrió nada mejor que presentarme como delegada de clase nada más empezar el colegio nuevo. ¡Con un par! Supongo que lo hice para intentar que no volvieran a delatarme. Por suerte, no salí elegida.

Ligando sin atar cabos

En la adolescencia empezaban a coger fuerza los dobles sentidos, las ironías, las indirectas y… ¡el flirteo! Esa manera tan complicada de coquetear, o mejor dicho, de tontear, porque siempre me ha parecido una tontería por el desgaste que conlleva. Llámame rancia, pero lo de ligar siempre me ha parecido muy pfff y agotador. Descifrar enigmas como pasatiempos está bien, pero hacerlo continuamente para saber si hay algún mensaje entre líneas, o si la persona habla en serio o es ironía me parecía —y me sigue pareciendo— agotador y cansino. De la paciencia y las esperas mejor ni te hablo, porque solo con nombrarlas me pongo de mal humor. Yo, intensa de nacimiento, quiero saber las cosas ya, aquí y ahora, y con una estructura e ideas claras, por favor y gracias. ¡Ea! En la definición de flirteo estoy segura de que no aparece la inmediatez; más bien todo lo contrario. Así que sería absurdo pensar que sería algo que se me fuese a dar bien.

Además, ¿te acuerdas de la alexitimia y del proceso de mentalización? La dificultad para reconocer mis propias

emociones, las de los demás y, por ende, sus intenciones… ¿Sí? Pues aplica esto al mundo del ligoteo. Obviamente, ¿cómo iba a entender las intenciones de los demás? Ojo, que esto lleva incorporada una *red flag* tamaño XXXL. Pero de eso ya hablaremos más adelante.

Ahora seguimos en los inicios, en la adolescencia «inocente». Para que me entiendas, a mí, como no me dijeran las cosas claras, rollo cartel con intenciones en mayúsculas, negrita y subrayado, no me enteraba de nada. O, peor todavía, lo entendía mal e interpretaba todo lo contrario de lo que realmente me estaban insinuando. Además, el tema de ligar no era algo que me fascinara en ese momento, ni lo veía como una necesidad. Mis intereses de verdad eran otros, pero en mi papel de ser una más, ahí estaba, jugando a fingir que me interesaba el tema. En este caso el truco era fácil: decir que te gustaba el mismo niño que a la mayoría si me presionaban mucho con preguntas. De lo contrario, yo seguía con mi talante reservado.

Aun así, te voy a confesar que siempre me ha encantado observar el comportamiento de las personas en este ámbito, así que para mí era objeto de estudio para intentar adivinar estrategias ajenas, comportamientos extraños y analizar los resultados. Debía ser mi manera de intentar entender algo dentro de tanto cambio y tanta hormona mientras me preparaba para ir creando nuevos patrones de comportamiento.

> **17/10/1997 (dieciocho años)**
> **Notas en una libreta**
> ¿Por qué no le importo a nadie? ¿Tan pesada soy? ¿Qué tengo o qué hago mal? ¿Qué he hecho para que nadie me quiera y para recibir esta marginación tan bestia? Lo reconozco, soy pesada (muy pesada), pero ¡no es para tanto! Podría ser peor, creo yo.
> Nadie está en casa. ¡No entiendo nada! ¿Dónde está la gente? ¿Por qué todo el mundo tiene una vida tan guay y llena de cosas para hacer?

No sé la de gente que llegué a conocer en ese afán de socializar para lograr ese sentido de pertenencia, para ser como los demás. Tenía grupos de lo más variopintos: unos

más clásicos, otros *modennos* (sí, con dos enes), otros punk… Vamos, que disparaba a todos lados para ver dónde encajaba mejor. ¡Qué rabia me da leerme ahora mismo! Ojalá alguien me hubiera dicho: «Sara, te estás olvidando de ti, te estás perdiendo a ti misma». Seguramente no lo hubiera entendido, pero podría haber sido un primer paso hacia un camino más bonito y sin tantos baches como el que me tocó recorrer.

El título de este capítulo es «Socializa como puedas» y es que así es como lo recuerdo. Por mucho que yo intentara mimetizarme, mis técnicas para socializar eran torpes y me encontraba con muchos obstáculos difíciles de sortear en una etapa tan convulsa. Por mucho que me esforzara, eso no podía salir bien.

10. Una imagen vale más que mil palabras. ¡Y menos mal!

En uno de nuestros viajes familiares visitamos la ciudad de León. En todas las terrazas ofrecían la famosa cecina de León y eso me impactó mucho. Sí, ocurrió lo que estás pensando mientras tu voz interior dice: «Nooooo, ¡no puede ser!». Pues sí, pensaba que la cecina era de león, del animal (grrrrrrrr). La verdad es que estaba flipando con que nadie se sorprendiera, con que lo vieran como algo tan normal. Tuve esa incertidumbre en la cabeza hasta que un día alguien habló de la cecina, que es de vacuno, y solté un: «¿Pero no es de león?». Se rieron pensando que les estaba tomando el pelo. Me reí yo también para que pensaran lo que quisieran menos lo que realmente había pasado en mi cabeza.

En este ejemplo te he colado dos cosas que creo que me caracterizan mucho: el pensamiento en imágenes y la literalidad. Del segundo concepto ya te he hablado en el episodio del comedor del colegio y el del incidente del baño al que no fui. Sobre el primer concepto, el pensamiento en imágenes, te diré que me sorprende que haya personas que no piensan en imágenes, pero parece que sí, que las hay. Y yo siempre me pregunto: ¿y cómo o en qué piensan?

Cuando hablo de **pensar en imágenes** me refiero a visualizar absolutamente todo lo que digo o lo que oigo, palabra por palabra y en su conjunto, como si fuera una película. Bueno, todo todo no. Soy incapaz de imaginarme algo que no he visto nunca. O sea, que todo lo que visualizo son cosas que ya he visto alguna vez y, de no ser así, necesito que me enseñen alguna imagen, ya sea en directo, en una pantalla, en una foto o en un dibujo, para hacerme una idea y estar más tranquila. Sí me pone bastante ansiosa

no tener acceso a esa imagen.

A socializar con mi alexitimia, el proceso de mentalización a mi manera, la literalidad y el pensamiento en imágenes, con todos ellos incorporados de serie en mi cerebro, se suma un «más difícil todavía»: ¡las frases hechas! (¡tacháááááán!). Otro de los deportes nacionales en nuestra sociedad, casi empatando con el contacto físico. Las frases hechas, o dichos, son esas expresiones que tienen forma fija y sentido figurado. Vamos, una de esas cosas que me hacen más fáciles y divertidas las interacciones sociales (ironía modo *on*).

A estas alturas de la vida, tengo que decir que sí, que conozco el significado figurado, o eso creo, de la mayoría de las frases hechas que se usan en mi entorno. Pero esto no quita que yo siga visualizando en imágenes la frase, en su sentido más literal, y muchas veces dudo de si la persona lo está diciendo en serio o no. O sea, que me entero, sí, pero no, pero sí, pero no. No hay ninguna garantía de que capte el mensaje.

Aquí van algunos ejemplos con tono de humor, pero reales, de cosas que me vienen a la cabeza de manera automática cada vez que oigo la frase:

Tirar la casa por la ventana
Me imagino una casa saliendo literalmente por una ventana. Pero, a la vez, entro en el bucle de cómo sale la casa por la ventana si la ventana forma parte de la casa.

Quedarse de piedra
Me imagino a esa persona de piedra. En concreto de color gris y muy lisita, en plan Monte Rushmore.

Me has dejado helada
Me imagino cubriendo de escarcha con mi mirada a la otra persona.

Hablar por los codos

Acto seguido miro los codos y me imagino a la persona en cuestión moviéndolos como si fuera el baile de los pajaritos de María Jesús y su acordeón para comunicarse.

Comer de gorra
Visualizo a la persona cogiendo por la visera una gorra llena de espaguetis. ¿Te imaginas la cochinada?

A la tercera va la vencida
Me imagino una secuencia de fotos y en la tercera sale una atleta, agotada y triste por haber perdido, en la tercera posición de una cola.

Echarle el muerto a alguien
Sí, literal. Me resulta muy desagradable cada vez que alguien la dice porque veo a esa persona tirando un cadáver al otro.

Soy todo oídos
Creo que no hace falta que te dé muchos detalles de lo que visualizo. Convierto a la persona en una oreja gigante sentada delante de mí.

No me tires de la lengua
Pues eso… Ahí estoy yo tirándole a la persona de la lengua con unas pinzas.

Salir airoso de algo
No estoy segura de si es una frase hecha, pero la oigo mucho y siempre me imagino a alguien con pocos problemas de retención de gases, para explicarlo de manera cuqui, saliendo a propulsión de algún sitio. Como buena catalana, me divierten mucho los temas escatológicos, pero me estoy conteniendo para no enumerar frases relacionadas con estos. Dejo a tu libre albedrío que pienses alguna o no. Ambos queremos creer que me voy a poder contener, ¿verdad?

#Auticonsejo: piénsatelo antes de decir cosas como «no

veas, me cagué vivo», porque lo voy a ver (ya me estoy riendo con mi tema favorito caca-culo-pedo-pis) y te saldré con un «qué asco». Ante un «¡ay, que te como!» es probable que te responda con un «ni se te ocurra» de manera automática. No te digo que no me lo puedas decir, pero ten claro que veré la secuencia de imágenes mientras me hablas.

No me he podido contener y ha salido un ejemplo escatológico.

11. Hola, depresión, ¿has venido para quedarte?

Conversación conmigo misma:
—Bueno, Sara, ya ha llegado el momento de decir adiós.
—¿De decir adiós a quién?
—A tus amigos, ¿no?
—¿Decir adiós a mis amigos por un año? ¿Tú crees que no los volveré a ver?
—No, pero…
—¡Pero nada! Me gusta más lo de «hasta el año que viene y pásalo bien».
—De acuerdo, pues dejémoslo así.
—Por cierto, ¿cómo llevas lo de pensar que empezarás de cero para estar un año en una ciudad nueva?
—Bien, pues ya ves: nuevos amigos, nueva ciudad y, al final, nueva familia cuando la mía vuelva a Barcelona. Así que todo será nuevo.
—Pero ¿estás segura de irte?
—No, claro que no. Yo nunca estoy segura de nada. Ya sabes que tardo horas en decidirme antes de comprarme algo.
—No, Sara, no te hablo de eso. Ahora te pregunto en serio si estás segura de irte.
—Claro que estoy segura. Básicamente porque ya tengo el billete de ida. El problema es que no tengo billete de vuelta y…
—¡Sara! Por favor, hazme el favor de responder a la pregunta.
—Bueno, ya sabes que me gusta más preguntar que contestar, tienes que pensar menos. Pero bueno, te contestaré: la verdad es que no, no estoy segura y más bien me da miedo, pero ahora ya no puedo dar marcha atrás. Y, quién sabe, quizás tengo la mala suerte de que no me pueden inscribir en ningún instituto allí y tengo que volver.
—No, no. Eso ni lo sueñes. Ahora te vas y punto.
—¿Ah, sí? ¿Ahora me echas?
—No, pero ahora ya le has dicho a todo el mundo que te vas y punto.
—Ya, pero ¿a quién le explicaré mis rollos?
—A los mismos de siempre.
—Sí, claro, cogeré un avión cada dos días para explicar mis cuatro tonterías [en tono irónico].

—Pero ¿qué dices? También hay teléfono.
—Bueno, pues por carta.
—Sí, pero no me gusta dejar documentos escritos. Además, habría tantos que dentro de unos años hasta podría escribir un libro.

Y aquí estoy, unos veintisiete años más tarde, escribiendo mi libro. La vida te da sorpresas, sorpresas te da la vida...

Si analizas este diálogo conmigo misma, verás que en él dejo entrever bastantes cosas características de mí. Destacaría el miedo a lo desconocido, la inseguridad, la dificultad para tomar decisiones, la baja autoestima y que era —y soy— muy reservada con mis cosas.

En el verano de 1995 nos mudamos a Boston para vivir unos meses allí. Mis hermanos eran pequeños, pero yo ya tenía dieciséis años y académicamente no podía hacer medio curso allí y otro medio en Barcelona, así que yo me iba para un curso escolar entero e iba a vivir con una familia de allí parte del curso.

En esa época yo ya era fan de la película *Grease* (menos de la parte final del baile, que me sigue dando mucha rabia), de la que todavía me sé todos los diálogos de memoria y hasta te pongo la entonación correspondiente si te hace ilusión. Yo creo que cogí un poquito de cada personaje para crear los míos propios en mi vida diaria. Y lo mismo me pasaba con la serie *Sensación de vivir* (oh, *yeah*, *Beverly Hills, 90210*), pero en este caso no me sabía los diálogos de memoria.

Pues bien, lo de irme a USA (pronunciado *iu es ei* + guiño exagerado con sonrisa torcida) era lo más, porque eso significaba que iría a un instituto como Sandy, en el que iba a ser animadora e iba a tener un grupo de amigos como los de los hermanos Brenda y Brandon (los padres se quedaron a gustito con los nombres, eh). Me estaba quedando bonita la película, ¿verdad?

«Sara llamando a anticipación. Repito: Sara llamando a anticipación. (Cri, cri, cri.) ¿Hola? ¿Hay alguien? (con acento del gran Eugenio contando un chiste).»

No sabía a qué instituto iría, ni con qué compañeros, ni

cómo sería nada. Porque para no tener, no teníamos ni el alojamiento definitivo. Alquilamos una casa desde Barcelona para tener algo las primeras semanas mientras buscábamos la definitiva. Era una casa así muy estadounidense, de madera, muy típica de película. De película de miedo, concretamente. Teniendo en cuenta las cosas que me provocan ansiedad y cómo puedo reducirla… (puntos suspensivos de intriga intriga, dolor de barriga), no era el mejor de los escenarios para mi cabecita anticipadora. Bajo mi coraza de «cómo mola irse a *iu es ei*», estaba muerta de miedo y tenía la ansiedad a unos niveles estratosféricos.

No recuerdo muy bien las primeras semanas porque imagino que mi cabeza estaba asimilando todo y mi *#miermoria* ya sabemos que archiva o desecha los recuerdos a su antojo. Todo, absolutamente todo, era nuevo. Menos mi familia, claro. Por lo menos hasta que volvieran a Barcelona y me quedara allí con otra familia para terminar el curso.

«¡Venga, rubia, dale caña a la observación y analiza, que esto va a necesitar unos cuantos patrones de comportamiento nuevos! A trabajar, nena.»

Tengo que decir que estaba fascinada con todo lo que estaba descubriendo. Me enamoré locamente a los pocos días de llegar. Tuve un flechazo con un edificio del centro de Boston (The Hancock). De hecho, cada vez que lo veo en una película me sale un «wiiiiiiii» con voz aguda y hago un buen aleteo zarandeando las manos como si quisiera y necesitara expulsar un exceso de energía de mi cuerpo. Tanto el «wiiiiii» como el aleteo son estereotipias para regularme.

Por cierto, perdona si te he generado falsas expectativas con lo del flechazo y has pensado que te iba a hablar de un *american lof*; a estas alturas deberías saber que yo no hablo de esas cosas.

Todo iba bien mientras estábamos de vacaciones visitando Boston y conociendo sitios increíbles fuera de la ciudad. Hasta fuimos a un museo en el que estaba el coche

de *Grease*. ¡Oh! Ahí ya tenía la euforia desatada de «esto es una señal» y me estaba visualizando a lo Olivia Newton-John —o sea, Sandy— en el instituto. Bueno, también me veía muy mezcla de Donna (la realidad) y Brenda (lo deseado) de *Sensación de vivir*.

Finalmente nos instalamos en una casita en Cambridge, a las afueras de Boston y cerca de la Universidad de Harvard. Todo pintaba bien y apuntaba a que tendría mi instituto de película con mis compis idílicos y mi uniforme de animadora. Ojo, yo, la torpe arrítmica, quería ser animadora. Yo, la que se intenta tocar los pies con las piernas estiradas y no llega ni a las rodillas. Pues sí, eso es lo que yo había decidido en la película que me había montado en la cabeza. Y punto. Visualizaba un *high school* (con acento catalanoinglés) en toda regla, con la Marcha n.º 1, «Pompa y circunstancia», más conocida como «Himno de graduación» en todas las pelis, sonando de fondo.

Pues bien, finalmente la cosa se puso seria y mi *high school* ya tenía nombre. Fuimos a verlo por fuera, ya que todavía era periodo de vacaciones, y ¡bingo!: era un instituto estadounidense. Sí, señor, un *high school* en toda regla. Y, para colmo de todas las maravillas del universo, cada día cruzaría andando los jardines de la Universidad de Harvard para ir a mi *high school*, con deje catalán en la ele. Peliculón total modo *on*.

Llegó el momento de hacer todo el papeleo, junto con un recorrido para mostrarnos el centro y, cuando nos disponíamos a entrar…, ¡había un detector de armas en el acceso al centro! Es decir, que para entrar al centro tenías que pasar por ahí. O sea, ¿allí la gente iba con armas por la calle? La peli estaba empezando a dar un giro inesperado y mi *high school* idílico se estaba empezando a desdibujar. Una vez superado el arco, empezó el recorrido personalizado por el centro. Era *high school* total, tengo que reconocerlo.

Antes de acceder a una estancia me preguntaron si tenía hijos o tenía previsto ser madre. Supongo que me salió un *«repit mi plis»*, mal pronunciado a más no poder, o

simplemente un «¿eing?». Cuando reaccioné (acuérdate: dieciséis añitos y con una entrada tardía, pero supuestamente eterna, en la adolescencia), dije un *«nou»* con cara de asombro. Igual hubiera quedado bien un *«WTF?»* (*uatafac* para cazurros como yo).

La pregunta que me había hecho era coherente, porque esa estancia que me iban a enseñar era la guardería para los hijos de las alumnas. Supongo que estarás pensando: «Bueno, igual las había repetidoras en serie, o en bucle». Pues no necesariamente. Allí había de todo: mamás más jóvenes que yo, también. Se me estaba desmontando el *high school* y toda mi idealización por momentos. Lo que yo me había anticipado, generándome las expectativas más surrealistas del mundo, no se estaba cumpliendo. Y yo llevo ultrarrequetefatal que no se cumplan las expectativas.

#Auticonsejo: si no tienes la total certeza (el 200 % mínimo) de que algo va a ser como me lo planteas o de que se va a cumplir, por favor, no me lo plantees. Porque como no sea así, será el final del mundo y me hundiré en la más grande de las miserias. O plantéatelo con todos los posibles imprevistos que puedan surgir. Si empiezas una frase con «si todo va bien, iremos/haremos…», te anticipo que mi respuesta será: «¿Qué es todo?».

En este caso, eran expectativas que yo misma me había generado, supongo que para intentar reducir esa ansiedad de la falta de anticipación y todos los cambios que estaban por venir.

Siguiendo con el *tour*, conocí a la que era la persona de referencia para gente que, como yo, venía de otro país y eran nuevos en el centro. Se trataba de un señor medio antipático, o antipático entero, con quien tenía que sentirme acompañada y que tenía que asesorarme para elegir las asignaturas basándome en lo que me iban a pedir al regresar a Barcelona para que me convalidaran el curso. Se suponía que ese señor me tenía que hacer la vida más fácil allí. Creo que su amargura era tan evidente que esa vez pude leer las entrelíneas de sus mensajes perfectamente (¡milagro!). Solo le faltó decirme: «Lo mejor es que vuelvas

a tu país, inmigrante de mierda».

Hasta ese momento nada era lo que yo esperaba, pero albergaba esperanzas de que la historia diera otro giro inesperado y volvieran mis Sandy, Donna y Brenda, con sus correspondientes amigos y sus historias con final feliz. ¡Ay, ilusa de mi corazón! Resulta que el instituto estaba en un barrio que tenía una parte ideal, pero también otra zona que era todo lo contrario. Los niños de la parte ideal iban a colegios privados, y mi *high school* era un centro público con control de armas y guardería. Te lo ves venir, ¿no? Pues yo no lo vi, para variar.

A pesar de todo, yo seguía con la ilusión de que todo iba a mejorar. ¡Para que luego digan que no le echo ganas a las cosas! Yo le echaba ganas, dignidad y salud mental, yendo a por todas y con todas. Aunque, viéndolo desde la distancia, quizás más que ilusión era pánico al fracaso y una rigidez considerable lo que no me permitía modificar esa planificación que había instaurado en mi cabeza. Vamos, no había lugar para más cambios.

Cuando empecé las clases ya fue el acabose: no me enteraba de nada e iba totalmente perdida y sola de clase en clase. Tenía miedo de las armas y de todo en general y, para colmo, tenía que sentirme acompañada por ese señor que parecía estar tan enfadado con el mundo. El primer día, al volver a casa, me preguntaron qué tal y creo recordar que mi respuesta fue algo así como: «No he visto a los americanos». Eso ha quedado muy de película de Alfredo Landa o de *Bienvenido, mister Marshall* de Berlanga, lo sé. Ojo, que para mí «los americanos» eran los de las películas y las series con las que me había montado toda esa historia. Obviamente, ni la raza ni el color definen quién es estadounidense y quién no.

Lo que mejor recuerdo es que todo eran bandas, y no de música precisamente, sino más bien bandas callejeras que se juntaban según sus países de origen. Eso me sorprendió e incomodó mucho, porque si el patrón por el que tenía que regirme era el de juntarme con «los míos» la cosa pintaba mal, porque creo que era la única de mi país.

Así que ahora intenta aplicar esa necesidad de encajar, de buscar validación externa, etcétera, a este escenario de película de suspense-drama. Se me estaban rompiendo todos los esquemas y mi sueño americano se estaba desmoronando. ¿Qué debía hacer? ¿Cómo podía iniciar una interacción con alguien? ¿Cómo sabría quién era de confianza y quién no? El miedo al fracaso empezaba a convertirse en una realidad en mi cabeza y la frustración empezaba a asomar la patita.

Para colmo, desde Barcelona nos informaron de que no me convalidarían algunas de las asignaturas cuando regresase, y esto comportaba el riesgo de tener que repetir curso; es decir, de perder toda mi estructura social en Barcelona para la que llevaba años trabajando. La frustración ya salía a borbotones hasta por los poros de mi piel (qué imagen más rara, ¿no?) y no sé si me asustaba más quedarme allí con todo lo que conllevaba o regresar a Barcelona y aceptar el fracaso de ese proyecto que llevaba tanto tiempo preparando.

Finalmente tuve que volver. Sola. Fin de mi aventura de poco más de dos meses. Durante el vuelo Boston-Nueva York-Barcelona no sabía cómo gestionar esa sensación de derrota tan grande mezclada con la vergüenza de volver a mi colegio como una total y absoluta fracasada. No dejaba de recordar la fiesta de despedida y los regalos que me habían hecho pocas semanas antes. Sentía una tristeza tan grande que me quería morir. Literal.

En Barcelona, por suerte, me esperaba mi *àvia*, mi persona especial, con quien iba a vivir durante los meses en que mi familia estuviera en Boston. De niña ya había vivido en su casa, junto con mi madre, cuando mis padres se separaron, y me encantaba estar con ella, pero emocionalmente fue difícil de gestionar, porque, por mucho que fuera un espacio de seguridad para mí, no estaba ni en Boston ni en mi casa en Barcelona.

Volví al colegio número 4 con mis compañeros, que jamás me reprocharon nada ni se rieron ni comentaron nada que pudiera hacerme daño. Pero yo estaba destrozada,

con una tristeza infinita. Recuerdo que para el concurso literario de la escuela presenté un relato que se llamaba «Crónica de una oportunidad perdida»; un título que define perfectamente lo que fue para mí la experiencia en *iu es ei*. Me culpé durante mucho tiempo, incluso años, de lo que en mi cabeza fue un gran fracaso, y tuve unos pensamientos intrusivos recurrentes, insistentes e insoportables que no me dejaban vivir en paz. Si ya llevaba un peso considerable con todo lo que había ido cargando a lo largo de mi vida, con eso añadía una losa que ya empezaba a pesar más de lo que yo podía soportar.

Tras este episodio creo que fui consciente, por primera vez, de lo que era tener una depresión larga, muy larga, y desde entonces fui empalmando crisis de ansiedad y depresiones, o todo junto, continuamente. Por primera vez fui consciente de esa sensación tan grande de vacío, de apatía y de no tener ningún motivo para despertarme cada día. Y seguro que había cosas positivas por las que despertarme, pero no era capaz de verlas porque la tristeza y la frustración que sentía eran tan grandes que solo podía focalizar mis fuerzas en sobrevivir con ese saco pesado a cuestas. Y lo peor es que no fui capaz de pedir ayuda, porque ni siquiera sabía que podía y debía pedirla. Si no era capaz de comprender y exteriorizar lo que estaba pasando dentro de mí, ¡¿cómo iba a pedir ayuda?! En mi cabeza solo repetía el mantra «sigue, sigue, sigue».

La vida se estaba complicando por momentos y a veces, muchas veces, no me veía con fuerzas para seguir el ritmo que se me exigía. La depresión, igual que lo había hecho la ansiedad, estaba ocupando muchas parcelas de mi salud mental. Me estaba haciendo mayor y en lugar de mejorar, como yo creía, mi vida se iba complicando cada vez más y las máscaras empezaban a pesar mucho.

Quiero agradecer a mis amigas del colegio que me cuidaran tanto a pesar de ponérselo difícil intentando ocultar mis «fragilidades» y haciéndome la tía dura que fingía estar bien para que los demás no se tuvieran que preocupar. O eso creo. Nunca he sabido o he querido

dejarme cuidar, ya que soy más bien el perfil de persona cuidadora (sin tocar, eh) y supongo que me daba pánico que me preguntaran demasiadas cosas sobre mis emociones y sentimientos, seguramente por el hecho de no saber ni yo qué me estaba pasando, y lo único que hacía era dejar que se enquistaran esos sentimientos negativos dentro de mí.

La verdad es que ahora me estoy dando una buena sesión de *#reirllorar* recordando todo esto, ya que es la primera vez que expongo estas emociones que habían estado tanto tiempo enquistadas dentro de mí. En mi cabeza no solo había fracasado, sino que sentía que había decepcionado a mi entorno y percibía la frustración extrema de no haber sido capaz de hacerlo a pesar de haber puesto todo mi esfuerzo en ello y haber logrado convertir lo que inicialmente era un miedo en una ilusión que terminó siendo un fracaso. Ahora pienso que a la única persona a la que decepcioné fue a mí misma y ya es hora de perdonarme. No fue culpa mía.

Por cierto, en el *high school* de mis pesadillas me apunté a una asignatura que era de *cheerleader* (animadora) y llegué a ir a una clase. Sin uniforme ni pompones, pero algo es algo, oye.

12. Una universitaria ausente

Tras tres (tras tres tras tres tras tres tirititrán tran tran) cambios de colegio y mucho esfuerzo llegó el final de la adolescencia y, con ella, la universidad.

Ese «tras tres» que repito tres veces no es una casualidad. Tengo la costumbre de repetir algunas palabras, frases cortas o terminaciones de palabras. Normalmente las repito tres veces seguidas. Suelen ser palabras que, al pronunciarlas, considero reguladoras para mí. Y con eso te presento el concepto de **ecolalia**.

Desde niña tenía claro que debía ir a la universidad y estudiar una carrera porque «era lo que tocaba si quería ser alguien en la vida», lo que hacía todo el mundo en mi entorno, y yo no podía ser menos. Lo tenía inculcado como una obligación, como lo debía tener la mayoría de la gente de mi generación, imagino. ¿Quién me impuso esa obligación? Aparte de la propia sociedad, enferma de titulitis, la que más presión hizo sobre ello fui, principalmente, yo misma, porque formaba parte de ese personaje que creía que debía ser para encajar en mi entorno y así sentirme validada y valorada.

Una de las pocas cosas que he tenido claras en mi vida es que yo no quería estudiar, **yo quería aprender**, porque a mí lo que me gusta es aprender por mi cuenta, a mi manera. Si me hubieran dado a elegir libremente qué hacer al terminar el colegio, habría escogido aprender idiomas, hacer voluntariados e imaginar y diseñar proyectos nuevos. Eso era lo que me apasionaba, pero nunca me planteé que pudiera ser mi futuro porque en mi cabeza solo entraba la posibilidad de estudiar una carrera universitaria y trabajar en una gran empresa en la que mi objetivo fuera tener un

cargo mínimamente interesante para los demás y un buen sueldo.

«(Suspiro) Ay, querida Sara jovencita, ¡qué equivocada estabas! Qué lastimita, criatura.»

Qué pena que no me diera cuenta de lo feliz que era haciendo voluntariados y que podría haber estudiado algo relacionado con eso. Creo que se me hubiera dado bien. Valoré la opción de estudiar algún módulo de formación profesional porque pensé que el formato se adecuaba más a mi manera de aprender, pero lo descarté rápidamente porque enseguida volví a mi personaje con el único objetivo de obtener la licenciatura, como si fuera el Santo Grial y, además, la formación profesional para entonces era muy floja y la oferta formativa dejaba mucho que desear. Durante un tiempo mi «ilusión» (o, más bien, ilusa de mí) era estudiar Publicidad y Relaciones Públicas. ¿Te imaginas el despropósito? Igual lo veía como una manera de aprender más teoría de eso que le faltaba a mi manual de instrucciones.

Primer intento: Filología Alemana

Mis notas no fueron especialmente buenas en el colegio y esto no me permitió elegir entre muchas opciones. Así que, valorando todas las alternativas, empecé la carrera de Filología Alemana sin saber alemán, algo que para la mayoría sería un despropósito y que para mí fue absolutamente motivador. Tenía que aprender alemán con un cursillo intensivo de verano. Empecé la universidad sin enterarme de la mitad, con las asignaturas que se impartían en alemán y en unas aulas llenas de gente. Lo primero me pareció interesante y lo segundo, un horror. Tardé pocos días en sentir ansiedad por tener que ir a clase y permanecer en esas aulas. Te preguntarás por qué, ¿verdad? Pues por varios motivos:

– Me aterraba que me hicieran participar, incluso más que en el colegio, ya que sentía que en la universidad tenía menos margen de error.

– Me perdía continuamente y no entendía bien lo que teníamos que hacer, tanto por el idioma como porque recibía mucha información y solía tener problemas para ordenarla, organizarme sola, priorizar y cumplir con las tareas que nos mandaban. ¡Y se daban muchas cosas por hecho!
– Me agobiaba no tener un sitio fijo en el que sentarme cada día, de ser posible cerca de la puerta, o que se me sentara alguien al lado que hiciera ruidos o de quien el olor me resultara incómodo.
– No me motivaba mucho lo que nos enseñaban, o más bien cómo nos lo enseñaban.

No digo que los profesores fueran malos, al contrario, recuerdo algunos muy buenos, pero el formato fallaba conmigo, o yo con él, yo qué sé.

Al poco tiempo empecé a esconderme durante algunas clases. Iba dispuesta a entrar, pero esos miedos, mezclados con la ansiedad, me superaban y me escondía en sitios como el baño, los pasillos de otros cursos, la calle o cualquier lugar en el que no me viera nadie. No era capaz de procesar tanta gente desconocida y diferente en cada clase, tantos estímulos ni tanta información. Y lo peor era que me sentía mal, muy mal, por estar faltando a clase, porque sentía que estaba fallando a mi entorno, y así empecé a alimentar más y más mi sentimiento de fracaso, de frustración y de culpa. Látigo modo *on*: me odié mucho por sentir esos miedos e inseguridades. Te voy a ahorrar todos los descalificativos que me llegué a decir a mí misma. Yo quería cumplir con mi papel de buena hija, de buena compañera y de buena estudiante, pero había algo incomprensible por encima de todo eso que me lo impedía. Eso sí, hubo una cosa que me gustó enseguida: las fiestas universitarias. Y no fue precisamente por ir a las fiestas, sino por organizarlas. Me chifla organizar eventos.

Dejé la carrera en el segundo curso porque me autoconvencí de que el problema era que no me gustaba la que había elegido y me marqué el objetivo de buscar otra

opción, ya que seguía teniendo esa obligación «vital» (con consecuencias peores que romper una cadena de esas en las que si no enviabas cartas a *#trochocientos* amigos, te atropellaría un autocar y te caería un piano de un sexto piso) de tener que estudiar una carrera universitaria. Así que decidí que quería estudiar Traducción e Interpretación, pero me dijeron que necesitaba un nivel muy alto de alemán, que yo no tenía ni de lejos, para pasar las pruebas de acceso. Así que sin dudarlo, con mis diecinueve añitos, me compré un billete de avión para ir a Bonn a aprender alemán. Elegí el destino en la agencia de viajes literalmente a dedo. Yo soy mi madre y me da un soponcio si me aparece la «niña» con un billete de ida diciendo: «Me voy a Bonn a aprender alemán».

¿Eso fue un puntazo de impulsividad? Yo creo que simplemente tuve claro dónde tenía que poner el foco para lograr mi meta y no me paré a pensar en todo lo que conlleva ir a vivir fuera. Pero es que cuando pongo el foco, no hay quien me pare. A veces no me puedo parar ni yo misma. Y para aprender alemán era de una lógica aplastante tener que ir a Alemania, digo yo.

Periodo de transición en Bonn

> **22/09/1998 (diecinueve años)**
> Me vuelvo a ir. Vuelvo a intentar una aventura en el extranjero. Esta vez en Alemania.
> Esta vez me tiene que salir bien.
> Ahora, como la otra vez, vuelvo a ser feliz. Tenía (y tengo) amigos.
> La otra vez lo perdí todo. Espero que esta vez sea diferente. ¡Tiene que serlo!
> (Y, con todos ustedes, el trauma no resuelto de Sara en *iu es ei*.)

Estuve unos seis meses viviendo en Bonn y cumplí a rajatabla con mi planificación.

Hubo imprevistos, claro que los hubo, pero todos estaban más o menos dentro de mi control.

Al llegar a Bonn fui a casa de una señora amiga de unos amigos de mi familia, ya que, como consecuencia del

susto que les di con lo de «me voy a Alemania para aprender alemán», me buscaron a alguien más o menos conocido para su tranquilidad. Y digo «su» porque creo recordar que yo estaba muy tranquila. Tardé poco en encontrar un piso compartido en un barrio que me pareció el adecuado tras estudiar bien la ciudad. Era una zona tranquila y aparentemente segura, cerca del centro y, además, bastante cerca de la embajada española. Así que si me daba morriña, les llevaba cruasanes y desayunaba con el chico guapo y simpático que estaba en recepción.

En el piso compartido convivía con un chico-señor alemán y una estudiante turca con quien nos hicimos muy amigas. Hice un máster en cocinar tortilla de patatas mientras practicaba el alemán en la estancia común, la cocina, con mis compis. Busqué un trabajo para pagarme la habitación y mis gastos, cosa poco fácil a mis diecinueve años, sin hablar el idioma y con poca experiencia laboral. Pasados unos días estaba fregando platos en un restaurante de la cadena Pizza Hut en el que semanas más tarde pasé a la cocina para hacer pizzas, a la barra para preparar las bebidas y, finalmente, a ser camarera atendiendo las mesas. Casualmente lo dejé cuando pasé a ser camarera. La verdad es que fregando platos yo estaba la mar de bien allí sola a mi aire, pero como el objetivo era aprender alemán, pues me pareció bien ir «ascendiendo» y estar con más gente. Ahora ya no soy una princesita, ñi, ñi, ñi, ¿eh?

Para acelerar mi aprendizaje del idioma conseguí plaza en un curso de alemán en una escuela pública de formación para inmigrantes, donde conocí a personas extraordinarias con grandes historias a sus espaldas, algunas de ellas muy duras. La verdad es que fue una experiencia de esas que no olvidaré jamás, en la que a mis diecinueve años pude vivir un poco de realidad en vena para aprender de qué iba la vida más allá de mi zona de confort.

Como no me parecía suficiente todo lo que hacía, puse carteles en la universidad ofreciendo un intercambio alemán-español, y creo que me tocó la lotería. Conocí a varias personas, todas encantadoras, pero por medio de una

de las personas que me contactó conocí a un grupo de amigos que me «adoptaron» y me llevaban con ellos a todos lados. En serio, fue una experiencia brutal. Estos amigos formaban parte de hermandades que tenían sus sedes en unos casoplones interesantes (por fin algo como en las pelis, ¡wiiiii!). Eran muy pero que muy muy muy tradicionales. Celebraban galas que eran como el baile de *Sonrisas y lágrimas* (otra de mis pelis favoritas, de la que me sé de memoria los diálogos). Una cosa que me encantó de Alemania fue que la cultura no es tan sobona ni tan besucona como aquí, ya que en general me parecieron más distantes, y eso a mí me encantó.

Eso sí, no todo fue tan idílico en Bonn, por supuesto que no. De hecho, allí me ocurrió una de esas cosas que se me quedan atascadas en el cerebro para el resto de mis días y se convierten en pensamientos intrusivos recurrentes. Un día corriente, entre semana, decidí ir a comprar a primera hora de la tarde. Era de noche, ya que en invierno los días allí son todavía más cortos que en Barcelona. El supermercado estaba a tan solo tres calles de mi casa. Iba andando por una calle residencial, supertranquila (la calle, yo ando rápido siempre), y a pocos metros de doblar la esquina para llegar al supermercado un chico me preguntó algo y aquí Santa Ingenua de Todas las Almas Cándidas se detuvo para ver qué quería. Cuando me di cuenta me había tendido una trampa y estaba apoyada en el lateral de un coche con él delante a modo de barrera y haciendo señales con una mano en el bolsillo de la chaqueta con el gesto amenazante de tener una navaja o algo similar, para que no me moviera. Entré en «modo hielo». Me alucina —y me asusta— la capacidad que tengo en estas situaciones de entrar en modo ultrafrío y calculador, porque cuando vi la oportunidad de salir corriendo, lo hice sin mirar atrás. Vamos, ríete de los atletas profesionales. Lo complicado fue tener que volver a casa después. Ni me acuerdo de cómo lo hice, pero pidiendo ayuda seguro que no, eso lo tengo claro.

Desde entonces me da miedo ir por calles residenciales

cuando se ha ido el sol y de día no me hace mucha gracia tampoco, porque ese pensamiento intrusivo y recurrente aparece siempre que voy por una calle de este estilo o cuando se me acerca alguien para preguntarme algo. Y si, encima, hay un banco gris de cemento y una furgoneta blanca, me da un jamacuco (un poco de humor, por favor y gracias).

Segundo intento: Traducción e Interpretación

Al volver de Bonn hice las pruebas de acceso y entré en la carrera de Traducción e Interpretación (¿acaso lo dudabas?), en concreto en la especialidad de alemán y con inglés como segundo idioma (y castellano y catalán como lenguas maternas, claro). A pesar de ser un formato más tipo «colegio», con grupos algo más reducidos, se repitieron exactamente los mismos patrones, un poco más tarde que la otra vez. Volvió la ansiedad por tener que entrar a clase, por tener que socializar, por tener que participar en clase, por no lograr organizarme…; por todo. Además, esta vez le añadí un plus de dificultad, ya que era una universidad que está en las afueras de Barcelona y cada mañana tenía que ir en un tren abarrotado de gente. Llegaba allí totalmente desregulada. Duré casi dos años en esta ocasión, con un curso de Erasmus incluido.

Erasmus en Berlín

En cuanto tuve la oportunidad volví a irme a Alemania y en esta ocasión estuve todo un curso de Erasmus en la Humboldt-Universität de Berlín, donde por primera vez saqué buenas notas. Pero buenas notas a lo grande, porque conseguí mi primera —y posiblemente única— matrícula de honor, eh. Disfruté de los estudios allí porque funcionaban por proyectos, con grupos muy reducidos y una atención bastante personalizada. Por primera vez iba sin miedo a clase y podía sacar lo mejor de mí. ¿Quizás era eso lo que necesitaba? ¿Quizás mi problema no había sido tanto el qué ni el quién, sino el cómo?

La experiencia del año en Berlín fue…, ay, no sabría describirla ahora mismo. Te puedes imaginar que durante los preparativos busqué toda la información que pude y me informé de todo para montarme mi correspondiente película de vida universitaria, como lo hice con mi aventura en los *iu es ei*. Esta vez en mi película había elegido vivir en una residencia universitaria. ¡Qué emoción! Hice una búsqueda exhaustiva de las peores residencias de estudiantes para evitarlas. ¿He dicho para evitarlas? Pues ¡zasca!, la primera en la frente: me asignaron la peor valorada. Aún hoy sigo sin entender por qué me mandaron allí, con lo claro que había dejado que yo no quería ir a esa. ¿Igual fui algo intensa y directa con el tema y algún personaje maligno pensó «que le den a la pesada esta»? Ni idea.

Era el año 2000 y Berlín estaba en plena transformación, ya que solo habían pasado once años desde la caída del muro, así que todavía había bastantes zonas con descampados enormes que en su día dividieron la ciudad y grúas por todos lados sin parar de construir en esa «tierra de nadie». La diferencia entre el este y el oeste era enorme, tanto en las construcciones como en los comercios y, sobre todo, en la gente. En el este todavía se respiraba el comunismo y las personas allí parecían más apagadas, como si aún perdurara en ellos lo que les había tocado vivir, y mostraban un sufrimiento que en el oeste no vi. Además, esos edificios grises inmensos que sobresalían entre las grandes avenidas y los terrenos con fábricas abandonadas no ayudaban mucho. Ese panorama me tenía totalmente fascinada y no podía dejar de investigar y aprender. ¡Era tan diferente de Bonn!

Mi residencia maldita estaba en un barrio del este, en las afueras, unas diez calles más allá de donde Cristo perdió la zapatilla y nadie quiso ir a buscarla. La residencia en sí no estaba mal y hasta tenía un punto cuqui; era un edificio bastante mono con pisos compartidos. A mí me tocaron tres compañeras de las que no tengo ninguna queja: al contrario, me hicieron más fácil la estancia allí, sobre todo

una chica de Camerún. Para llegar a la residencia solo había un tranvía que me dejaba en una especie de circunvalación o autopista, y desde allí tenía que ir por calles en las que había zonas verdes más bien salvajes, un chiringuito de coches de segunda mano y poco más. Vamos, me acojonaba ir sola por allí, y con más motivo tras mi experiencia en Bonn. Además, en esa zona abundaban los grupos de neonazis y me recomendaron que intentara pasar desapercibida para que no detectaran que yo era extranjera. Así que allí iba yo, calladita y mirando para otro lado cuando los veía entrar en el tranvía. Total, en eso de pasar desapercibida para entonces ya era toda una *pro*. De algo me tenía que servir, ¿no?

Como te podrás imaginar, puse el hiperfoco en solucionar lo de irme de esa residencia. Volví a poner carteles para hacer intercambio alemán-español y conocí a unos chicos muy majos que no tengo muy claro si eran universitarios, pero estaban muy interesados en aprender español porque se iban unos meses a Latinoamérica. *¡Ojocuidao!* Si ellos se iban, yo podía cuidarles el piso compartido, y así fue. Las oportunidades se tienen que aprovechar, y pasé de vivir en la residencia de los horrores a vivir en un piso en el este, pero en una zona chula. Conviví con ellos poco tiempo y me quedé sola. ¡Toma! Bueno, sola del todo no, porque durante algunas semanas acogí a un par de compañeros que necesitaban alojamiento temporal. No recuerdo cómo llegaron a mí, pero conocí a dos hermanos que también estaban estudiando en Berlín ese año y parece que eran **«los guapos»** (en negrita, y no pongo mayúsculas por no abusar) y que generaban furor entre las chicas. Nos hicimos buenos amigos (¡piiiiip! ¿No serían más bien conocidos?). En realidad compartí «mi piso» sobre todo con uno de ellos. Durante ese periodo recibí más visitas que nunca y tuve la sensación de que les empecé a caer mal a algunas chicas cuando nos veían ir juntos (pero no revueltos, que te conozco) a las fiestas. Yo, como siempre, tenía la cabeza focalizada en otras cosas y no me enteré de nada.

Aun siendo un lujo tener la oportunidad de vivir en ese piso, eso no era para nada lo que yo había planificado en mi película *Sara en Berlín* (me creé un correo electrónico con ese nombre, palabrita). Yo había planificado mi estancia en una residencia universitaria como en las pelis de *iu es ei* y seguí con mi idea fija y aquí la menda lerenda volvió a la carga para encontrar LA residencia que se ajustara a mi idealización. Por supuesto, lo logré y, ya a medio curso, encontré una bastante ideal. Recuerdo que las señoras que la administraban eran encantadoras y aguantaron estoicamente mi, digamos, perseverancia intensa hasta que me dieron plaza.

Así que finalmente logré estar en una residencia universitaria en el barrio del oeste que me gustaba, con estudiantes de muchos países y una cocina gigante en la que hacíamos cenas y pasábamos ratos juntos. Manda narices que yo esté diciendo esto, eh, ¡menuda obsesión con estar con gente! La verdad es que estaba fascinada con tantas culturas e idiomas juntos, pudiendo observar cómo era cada uno y las maneras tan distintas que teníamos de reaccionar ante algunas situaciones. Allí hice buenos amigos y, por fin, aprendí alemán, porque si no, no salía de mi gueto *Spanish* en la universidad.

Mi año de Erasmus fue todo lo contrario a lo que te habrás imaginado cuando lo he mencionado, ya que lo «normal» es pensar en un año de desmadre, ¿verdad? Pues no fue mi caso. Me junté con personas maravillosas con quienes fuimos a todos los museos y visitamos todo lo visitable. Creamos una pequeña familia. Hicimos fiestas, claro, pero, como decía siempre mi querida Sara de Santander, parecía que nos pusieran bromuro en la comida de la cafetería de la universidad, porque estábamos todos de lo más relajaditos, y creo que yo la que más.

En mi visita a Barcelona en Navidad empecé a salir con el que luego fue mi marido y el padre de mis hijos y ahora exmarido. Y ahora estarás pensando que qué peligro empezar una relación estando de Erasmus, ¿verdad? Pues no. Durante mi estancia en Berlín estaba segura de que

nadie tenía interés en mí. Años más tarde, parece que fue todo lo contrario, pero, como siempre, no me enteré de nada.

Cuando regresé a Berlín después de pasar la Navidad en Barcelona tenía novio formal por primera vez en mi vida. Pero espera, que vienen curvas: me eché un novio creyente y practicante, mientras que yo había recibido siempre una educación laica, tanto en casa como en los cuatro colegios a los que fui. Mi máxima relación con la religión era cuando acompañaba a mi *àvia* a misa y al volver le decía a mi madre que «había ido a un sitio con *l'àvia* donde la gente hacía rítmica (música en movimiento) y les daban un quesito». Así que esto me abría un nuevo mundo para descubrir, observar, investigar e imitar si quería encajar en el entorno de mi recién llegado novio. Empezaba la creación, de manera totalmente inconsciente, de un nuevo personaje para mi colección personal de «Saras a la carta».

«Señores y señoras, el próximo jueves ya pueden adquirir el nuevo modelo de Sara beata, con un rosario de regalo. Disponible en todos los entornos de su nueva relación.»

A estas alturas ya sabes lo intensita que me pongo cuando me interesa algo, ¿verdad? Pues me compré una Biblia de fácil lectura para escolares. Me costaba mucho entender los textos de la Biblia y esto me llevaba a preguntar una y otra vez lo mismo, a darle mil vueltas a todo y a cuestionarme hasta la última coma de cada página que leía. ¿Por qué? Pues porque me la leí con toda mi literalidad, sin dejar lugar a interpretaciones ni a dobles, triples ni cuádruples sentidos. Recuerdo la respuesta recurrente tipo «bueno, Sara, es que depende de cómo lo interprete cada persona», y yo pensaba: «¿Qué cachondeo es ese de que cada uno lo interprete como quiera si esto es lo que es?». Pero callaba porque confesar lo que pensaba era mostrar la patita de mi yo «rara» camuflada. O peor: podrían pensar que era tonta. Si tienes tiempo libre, lee algunos versículos de la Biblia en plan literal (¡y disfruta

del viaje!). Recuerdo poner a menudo cara de acordeón (esa con la que arrugas la frente y la papada) pensando: «Pero ¿qué dicen? ¿Cómo van a hacer eso? ¿Quién se va a creer semejante despropósito?».

Durante mi estancia en Berlín dediqué bastantes horas a hablar sobre religión con mi amiguísima Sara de Santander. O, mejor dicho, a taladrarla a preguntas. También hablábamos de otras cosas, no vayas a pensar que éramos monotema las dos, eso es más bien un don mío. También hablábamos de lo mucho que adorábamos a su abuelo, que nos mandaba jamoncito, o comentábamos lo normalizado que tenían soltar las ventosidades en cualquier lado en esa ciudad. Vamos, que ibas por la calle y oír un pedo era de lo más normal para ellos, mientras que a mí me provocaba ataques de risa.

De vuelta a Barcelona decidí apuntarme a catequesis con otros adultos y te voy a decir que me gustó la experiencia, porque podía preguntar todas las dudas que me generaba la lectura al cura, una persona que sabía un montón y que tenía una paciencia casi infinita para aguantar mis preguntas de lo más surrealistas. En las sesiones de catequesis, mientras los demás entendían el significado de algo, yo me estaba imaginando cada palabra y cada situación y todo lo que visualizaba en mi cabeza era bastante kafkiano.

Como era de esperar, tampoco terminé esa carrera, y en cuanto pude empecé a trabajar. Aunque para mí fue un alivio terminar con esa tortura, también se convirtió en una de mis losas, porque sentía que estaba fallando de nuevo a mi entorno al desaprovechar la oportunidad de tener unos estudios, porque fui una vaga, porque fui una desagradecida…¡porque porque porque…! Me sentí muy juzgada, principalmente por mí misma, y cargué con un sentimiento muy fuerte de inferioridad y de culpa por no tener la dichosa carrera universitaria. Y todo por el qué dirán, porque yo era muy consciente de la capacidad que tenía de aprender sola y de ser buena en lo que me gusta.

13. ¿Inmadura? Querrás decir hipersensible

«Sara, por favor, ya eres mayorcita para estar con estas historias. Solo es un petardo, no te va a hacer daño. A mí también me molesta el ruido, pero es solo eso, ruido. Deja de montar el espectáculo y madura de una vez.»

Mis pensamientos antes de tener el diagnóstico:
«Soy una inútil y una floja que no es capaz de comportarse. Tiene razón, ¿cómo puedo ser tan imbécil? Además, ya sé que no me hará daño. ¡Oh, no! Voy a llorar, mierda, se van a reír más de mí, si cabe. No llores, Sara, por favor, no, ahora no. Me odio, me odio y me odio. No merezco estar aquí».

Mi respuesta entonces:
«Lo siento».

Mis pensamientos tras obtener el diagnóstico:
«Vete a la mierda».

Mi respuesta ahora:
«¿Sabes lo que es una fobia? ¿Sabes lo que es perder el control sobre ti por algo totalmente irracional que ni tú mismo puedes entender? Pues eso me pasa. Cuando oigo un petardo se me acelera el corazón de tal manera que siento que voy a morir. Solo quiero salir corriendo, sin fijarme en si vienen coches o no, solo quiero huir. Y, en el caso de no poder hacerlo, me fallan las piernas y me tiro al suelo hecha un ovillo, tapándome los oídos e intentando compensar el ruido con mi voz. No puedo parar de llorar o me quedo sin mediar palabra. Y ¿sabes una cosa? Todo esto no lo hago por placer. Ni siquiera puedo elegir que eso ocurra. ¿Crees que me gusta verme así?».

La opinología es un deporte nacional practicado por los todólogos que, lamentablemente, sigue al alza en nuestra sociedad. Pero lo que te voy a contar va más allá de la opinología: esto va de perder el respeto a las personas y de no ser capaz de entender que lo que a ti te parece normal a otra persona le puede resultar dañino, hasta el punto de no

poder soportarlo. Y a eso yo lo llamo falta de empatía. Sí, la autista, la que muchos creen que no tiene empatía, porque este es uno de los grandes *#neurotópicos* que nos persiguen, te habla de empatía. ¡Sorpresa!

En Barcelona, donde yo vivo, existe la tradición de celebrar la verbena de San Juan con las populares hogueras y con pirotecnia. Y, por alguna extraña razón, la tradición se extiende con el uso de pirotecnia durante las semanas previas en las calles, plazas y cualquier espacio de la vía pública, sin ningún tipo de regulación en cuanto a zonas ni horarios.

Tenía unos veintipocos años. Era junio y, como cada año sobre esas fechas, sonaban los petardos por las calles de Barcelona. A pocos días de la verbena de San Juan me invitaron a una cena con uno de esos entornos en los que me estaba esforzando por integrarme. Uno de esos entornos que, por cierto, con la distancia he aprendido que no era adecuado para mí, ya que aún ahora siento esas miradas de «qué rarita es esa chica». Sin embargo, en ese momento estaba totalmente obsesionada persiguiendo mi objetivo de ser parte de algo en la búsqueda incansable de mi lugar en el mundo y ese puñetero sentido de pertenencia que no aparecía por ningún lado. Además, mi baja autoestima tampoco me ayudaba a saber diferenciar qué era real (si les caía mal de verdad) y qué era una distorsión en mi cabeza (si en realidad no les caía mal).

Yo ya había avisado de mi fobia a los petardos y estaba aterrada, pero era tan fuerte entonces esa necesidad que tenía de agradar, de encajar, que fui igualmente. Porque, además, yo me odiaba a mí misma por tener esa fobia y me negaba a echar por tierra mis esfuerzos sociales «solo» por mis tonterías. Una vez más, me sometía a mí misma a un castigo en el que la única perjudicada era yo y me autoexigía mucho más de lo que podía soportar. Fui con el que entonces era mi pareja. Llegamos donde habíamos quedado con sus amigos y, al ver que se trataba de un sitio exterior, muy concurrido y peatonal (¡tenía todos los ingredientes para ser el infierno!) le dije a mi *#parejo* que

yo no podía estar allí, que no quería liarla y hacer el ridículo con el primer petardo que se oyera. Lo convencí para que se quedara allí y le dije que me diera las llaves del coche y que me iría a algún sitio seguro, como un centro comercial o algo similar. Quizás suena raro que él no viniera conmigo, pero créeme: con tal de no quedar mal o no hacer sentir mal a los demás podía llegar a ser muy convincente y hacer auténticas estupideces como esta.

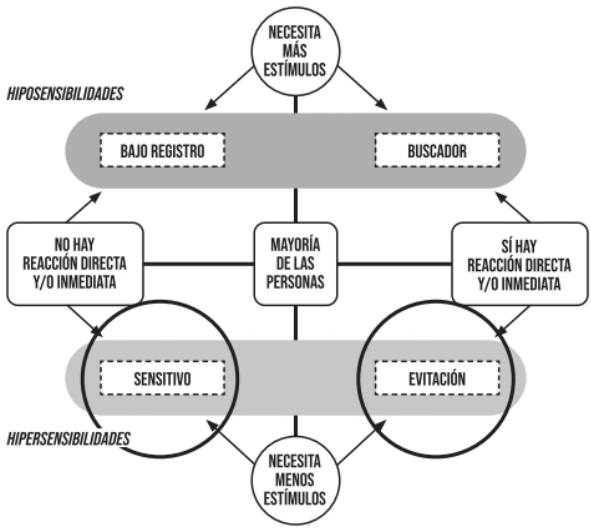
Me fui corriendo sola hasta el coche, que estaba aparcado en una calle pequeñita, y decidí esperar allí; básicamente porque con el nivel de ansiedad que sentía no podía conducir. Era joven, estaba perdida en un mundo que no comprendía y quería encajar a toda costa, así que era capaz de estar dos o tres horas encerrada en un coche con la música a todo trapo para no oír el ruido de los petardos a lo lejos. Ah, y por supuesto, reencontrarnos al finalizar la cena con una sonrisa, como si allí no pasara nada.

Tuve la mala suerte de que aparecieron unos chavales tirando petardos en la calle donde estaba y se desató el ataque de pánico. Perdí totalmente el control sobre mí. Solo recuerdo que puse la música más alta y me tiré a los asientos de atrás encogida en el suelo, entre los asientos, tapándome los oídos, llorando, gritando e hiperventilando. Los chavales me descubrieron y la escena les pareció de lo más tentadora para quedarse ahí tirando petardos y asustándome. No hay páginas suficientes para enumerar todo lo malo que les deseé luego, pero en ese momento lo único que deseaba con todas mis fuerzas era que se les fuera un petardo debajo del coche para que estallara y terminara todo (literalmente). Prefería morir antes que seguir sintiendo ese horror. Cuando llegó mi *#parejo* se encontró con un espectáculo lamentable, conmigo fuera de mí, en plena crisis. Ese día entendió mi fobia a la perfección.

Esta historia podría explicar bastantes cosas en lo que se refiere a mis dificultades cotidianas, pero en este capítulo voy a centrarme en el procesamiento sensorial y voy a hablar de una de las cosas que más interfieren en mi vida

diaria: la hipersensibilidad con los ruidos.

La explicación sale de nuevo del **perfil sensorial**, en concreto en el patrón sensitivo y el de evitación sensorial, ¿te acuerdas? Eso que hace que yo sea una persona que detecta estímulos que los otros no detectan. Adjunto el esquema a modo de resumen.



Soy consciente de que la fobia a los petardos es un extremo dentro de mi hipersensibilidad auditiva, pero eso no le resta importancia a cómo me afectan en mi vida diaria todo tipo de ruidos. Y, antes de seguir, te voy a deleitar con una maravillosa lista de algunos de los ruidos que me molestan interfieren en mi vida diaria:

– Globos y explosión de bolsas de plástico.
– Descorche de botellas de cava.
– Portazos y caída de tablones.
– Motos y coches.
– Sirenas de ambulancias, policía y, sobre todo, bomberos.
– Taladros y martillos, sobre todo de metal a metal.

– Silbatos y bocinas.
– Acoples de micros/altavoces.
– Gritos, chillidos y personas que hablan alto, así como el bullicio en general.
– Risas estridentes.
– Llanto de bebés.
– El ruido de las vías y las catenarias de los trenes y los tranvías.
– El camión de la basura vaciando el contenedor de vidrio.
– Juguetes de bebés/niños tipo sonajero o con música y sonidos.
– El roce de la tiza y las uñas en la pizarra o en la pared.
– Cubiertos rascando el plato o entre sí.
– Ollas, tapas y el roce de metales en general.
– Frenos de bicis, coches y motos.
– Bruxismo y cuando alguien hace crujir los dedos.
– Alarmas de seguridad/antiincendios.
– (Suma y sigue.)

Cuando oigo estos ruidos pueden ocurrirme cosas como las siguientes:

– Tener escalofríos y necesitar taparme los oídos con las palmas de las manos.
– Sentir que me invade una sensación extraña y la necesidad de «sacudirme» o «zarandearme» para liberar energía.
– Necesitar apretar los dientes tan fuerte que cualquier día me voy a quedar sin ellos.
– Emitir un canturreo con sonidos más bien graves para compensar el ruido que me molesta mientras me tapo los oídos.

Los ruidos tipo golpe seco, como un portazo o la caída de un tablón, me provocan un estado de pánico que no puedo controlar y en el que me doy tales sustos que las personas que tengo cerca se asustan más de mi propia reacción que del ruido en sí. Por otro lado, los sonidos

graves, como puede ser determinada música en una discoteca, me provocan palpitaciones y puedo llegar a marearme. Finalmente están los sonidos agudos: son insoportables y no tengo manera humana, ni marciana (por si las moscas, oye) de soportarlos. Siento que me van a estallar los oídos y la cabeza entera. De hecho, muchas veces compenso un sonido agudo externo con uno grave mío, con la boca cerrada.

La hipersensibilidad es variable en función de mi estado emocional, aunque tengo que decir que mi nivel de tolerancia de partida ya suele estar por debajo de lo considerado como normal. Los días en que estoy sobrepasada (o sea, desregulada) me molesta todo, y cuando digo que me molesta me refiero a que me genera un malestar importante. Me perturba hasta cuando alguien me habla (bueno, vale, esto me molesta en más ocasiones, pero ahora me refiero al sonido), o si cae un folio al suelo, e incluso mi propia respiración. Me molestan algunos sonidos que, en muchas ocasiones, las demás personas ni siquiera detectan, lo cual genera situaciones como despertarme por la noche y tener que desenchufar el cargador del móvil porque no soporto el pitido imperceptible que emite. Y luego están los días en que no paro de subir y bajar el volumen del televisor porque no encuentro el punto intermedio que me gusta. Eso sí, el bullicio de personas u otros ruidos juntos siempre siempre siempre me dejan aturdida, como ida, y bloqueada. Y ahora te voy a regalar un «eso a mí también me pasa»: uno de los grandes placeres de la cocina es cuando apagas la campana extractora, ¿a que sí? Cuando estoy desregulada todavía soy más sensible a todos los sonidos y me irrito con facilidad, pero es que realmente percibo los sonidos como algo agresivo para mí.

Con todo esto podría dar a entender que adoro el silencio absoluto, ¿verdad? ¡Pues no! Y ahora voy a demostrarte, una vez más, lo contradictoria que puedo llegar a ser. El silencio me pone muy nerviosa y lo que me gusta y necesito es lo que yo llamo el «silencio acompañado». En casa, por ejemplo, me he dado cuenta de

que siempre tengo la música o la tele puesta de manera automatizada, sin escucharla ni verla muchas veces, desde que me despierto hasta que me quedo dormida, incluso si tengo invitados (algo muy poco usual en mi casa). De alguna manera, incorporo un ruido de fondo agradable para mí para cancelar o neutralizar muchos ruidos normales si vives en una ciudad, como el ventilador de la nevera, el ascensor de la finca, los vecinos, el tráfico de la calle, etcétera, que se me meten en la cabeza y no me dejan hacer nada. De adolescente, por ejemplo, recuerdo estudiar siempre con música, ya que sin ella me resultaba imposible, y en los exámenes estaba más pendiente de cada ruidito, externo o de mi propio cuerpo, que del mismo examen. ¡Ah! Lo de estudiar en una biblioteca era imposible por esto mismo.

Así pues, el silencio para mí es esa zona de confort en la que no hay un ruido que me deje aturdida y, a la vez, existe un ruido que yo elijo para que tape esos sonidos molestos a pesar de ser imperceptibles para que, de este modo, pueda centrarme en lo que quiero hacer o atender. Lo que para algunos es ser una exagerada o una cuentista, incluso una inmadura, para mí es un estado de alerta constante y agotador. Un sonido casi imperceptible para ti puede ser una tortura para mí.

14. ¡Novia a la deriva!

Tengo una pregunta para ti ti tiritití: con lo que llevas de libro, ¿cómo imaginas un evento ultrasocial como podría ser mi boda? Estoy casi segura de que apostarías por una boda íntima, con pocos invitados, ¿verdad? ¡Pues no! Bodorrio a la vista con más de trescientos invitados, a muchos de los cuales ni siquiera conocía, a mis veinticinco años recién cumplidos. ¡Menudo subidón para mis ansias de pertenencia y ganas de encajar! Aunque no me gustara ser la protagonista en general, esta vez me atraía la idea de serlo, principalmente porque quizás era el primer evento de mi vida sobre el que iba a tener el control de todo e iba a tenerlo todo absolutamente anticipado y estructurado.

Disfruté mucho de los preparativos, porque organizar eventos es uno de mis superintereses. Y no es ironía, lo digo en serio: me gusta organizar eventos y ejecutarlos desde el *backstage* o desde algún lugar en el que me sienta cómoda.

Superintereses: también conocidos como intereses restringidos en los manuales. ¿Qué son? Pues esas cosas con las que disfruto tanto que pierdo la noción del tiempo y a las que podría dedicarme, sin parar, durante horas, días, meses y años. Eso sí, con la misma intensidad con la que aparecen, se van. Así, sin avisar. A veces paso un duelo cuando se va uno y no tengo otro. Otras veces sucede eso de que un clavo quita otro clavo. Y así va pasando mi vida, de superinterés en superinterés y tiro porque me toca. ¡Ah! Un superinterés en común con otras personas puede ser una buena manera para socializar.

Una vez más, hice mis maravillosas listas con comparativas para todo: para elegir el vestido, las flores, el sitio, la peluquería, las invitaciones, el catering, la música y todo lo

que te puedas imaginar. Para la ropa interior no hizo falta porque en el sitio donde me hicieron el vestido —monísimo, por cierto— me dijeron cómo debía ser y dónde la podía comprar. Y menos mal, porque con lo indecisa que soy solo me faltaban las dudas entre la comodidad de unas bragas o el postureo de un tanga. Cuando te hablo de listas no me refiero a organizar los datos de contacto, sino a unas listas que salieron de un arduo trabajo de investigación tras buscar en San Google de Todos los Datos y leer todos los foros habidos y por haber. Por cierto, en esos foros nacieron grandes amistades. A algunas de ellas ni siquiera las conozco en persona y, sin embargo, son de las personas más importantes de mi vida (lloremos, amigas; no podíais faltar aquí).

Durante los preparativos en alguna ocasión fui a ver vestidos de novia sola, porque en una primera ronda de tiendas de novias no creía necesario involucrar a nadie más. Aunque me generaba ciertos sentimientos encontrados, porque en las pelis lo de ir a las tiendas de vestidos de novia era un eventazo multitudinario y porque a las dependientas les parecía raro que fuera sola. Tenía bastante claro cómo quería el vestido, así que no les di mucho trabajo en el atelier en cuanto a ofrecerme opciones; más bien el trabajo fue mío para encontrar el sitio donde me lo hicieran exactamente como yo me lo imaginaba. Cuando se me mete algo en la cabeza ya sabes que no hay quien convenza a mi rigidez de lo contrario.

No te lo pierdas: lo «mejor» del vestido, según me dijeron, era que no pesaba nada de nada, que era superligero. Parece que eso era algo brutal e imagino que, además, justificaba el precio. Lo curioso es que a mí me gusta el peso, pero, obviamente, en ese momento me pareció que era lo más en mi mundo ideal de novia clásica y cuquiestupenda. Ahora, gracias a conocer mi perfil sensorial, he confirmado que con peso me hubiera ido mejor, ya que me siento más segura si me visto con ropa y calzado pesados. Pero, oye, no te imaginas lo monísima que iba y lo contenta que estaba de llevar un vestido tan ligero.

Luego vino el peinado. Ay, el peinado. De niña no me gustaba ir con el pelo recogido porque se me veía demasiado la cara redonda y, ojo, que viene la *#sarada* de turno, porque un día mi madre me hizo una coleta y al verme en el espejo le dije horrorizada: «Mamá, me parezco a Higgins» (un personaje de la serie *Magnum*). Si eres *millennial* o más joven, es posible que no sepas de quién hablo. Para los de mi cosecha, recordaréis a este personaje y sus entradas o, mejor dicho, sus zonas despejadas de pelo. ¿Te habías fijado alguna vez en ese detalle? Así que lo de ir con el cabello recogido no era lo que más me gustaba, pero a la vez tenía claro que iba a llevar un recogido porque era lo que tocaba en mi planificación. Busqué en una revista a alguna mujer con un pelo similar al mío, elegante y con la cara más bien redonda, y encontré una fotografía de Máxima Zorreguieta de invitada a una boda con un recogido ideal. Recorté la fotografía de la revista y la llevé a la peluquería indicando que quería exactamente eso pero sin parecerme a Higgins. Cosas más raras les habrán pedido, ¿no?

Lo preparé todo hasta el más mínimo detalle y me horrorizaba pensar en que alguna cosa pudiera salir diferente a lo planeado. Eso era lo que más estrés me causaba, porque ahí estaba mi hiperexigencia con el látigo en mano, esperando para azotarme si cometía cualquier error, por pequeño que fuera.

Llegó el día de la boda y entré en modo autómata desde primera hora de la mañana. Solo veía mi planificación y no había cabida para hablar de sentimientos, y mucho menos para exteriorizarlos. ¡Anda ya! Para hacer eso tendría que parar e intentar saber lo que estaba sintiendo en cada momento, y eso me suele llevar mucho tiempo. ¡Ni hablar! En mi planificación también tenía previsto en qué momentos podía o debía llorar y en qué momentos no. Ahí dejo eso. ¿Se puede planificar con más detalle? No lo sé. ¿Se puede planificar cuándo llorar? Yo pude.

Asimismo, también tenía totalmente previsto quién

podía estar presente en cada sitio y en cada momento, cosa que me trajo algún problema que otro, lo reconozco. Para poner un ejemplo: me negué a que pudieran venir a mi casa para hacer el paripé del poema y el ramo las parejas de los dos padrinos y por culpa de esto alguna persona vino enfadada, u ofendida, a la boda tras mi episodio de ultrarrigidez. Aunque, viéndolo desde la distancia, no creo que fuera solo rigidez; creo que me aterraba tener a tanta gente junta por allí mientras yo era el centro de atención.

En la iglesia todo iba saliendo según lo planeado hasta que mis funciones ejecutivas decidieron darse un homenaje y me la jugaron cuando tenía que repetir lo que me dictaba el cura. El buen hombre cogió más velocidad de la que yo podía seguir en ese momento y mi cabeza tenía unas instrucciones claras: «Repite lo que diga *mossèn* Blai». Y ocurrió: en lugar de decir «Yo, Sara, te tomo a ti, X», dije «Yo, X, te tomo…» y las carcajadas generales no permitieron que terminara la frase. En ese momento podría haber colapsado, pero curiosamente me relajé porque pensé que, después de eso, ya me daba igual meter la pata. El clásico «de perdidos al río».

Al terminar la ceremonia fuimos a la sacristía para firmar algunos papeles con los testigos y yo no quería salir de allí. No dejaba de decir: «Uf, qué bien se está aquí». Y no me extraña que no quisiera salir, porque lo que me esperaba en la puerta era lo peor: el momento de gritos, aplausos, felicitaciones, saludos y besos, muchos besos y abrazos. No recuerdo ni una conversación porque iba a la velocidad de la luz agilizando ese trámite y repitiendo la frase «me he equivocado con el nombre» al más puro estilo bucle de mi autoexigencia ejerciendo su deber de autocastigo. Bendita fue la fotógrafa cuando nos sacó de allí para ir a hacer el reportaje. No podía llamarse de otra manera que no fuera Paz. En serio, se llamaba Paz.

El reportaje fotográfico fue otro de esos momentos para respirar, como en la sacristía. Pero también fue el momento en que mi entonces marido bromeó y me dijo algo así como «te quedan bien las medias como cinturón», ya que mi

vestido llevaba un fajín de color como ocre. ¡Horror! Mi superpoder de activar los pensamientos intrusivos y entrar en bucle se puso en marcha: ¿cuánta gente habría pensado lo mismo? ¿Me había equivocado eligiendo ese complemento? ¿Era feo? Mi inseguridad enloqueció y nunca más he podido ver el vestido sin pensar en las medias. En mi caso, lo de olvidar está al mismo nivel que lo de cambiar de opinión: difícil, por no decir imposible.

En los foros de novias que había leído todas las chicas comentaban que las novias no probaban el aperitivo porque no paraban de hablar con los invitados y cumplir con todas las interacciones sociales correspondientes. Supongo que, precisamente por ese motivo, yo comí. Y con eso te lo digo todo, ¿no? ¡Vamos que si comí! Estaba claro que con la excusa de tener la boca llena se reducían considerablemente las interacciones sociales, así que me puse fina. Además, de este modo también reducía mi ansiedad a base de engullir.

Durante el aperitivo también vino la otra parte que a la gente se le hace muy pesada: las fotos de grupo. A mí me gustó porque podía estar ahí quieta y los demás iban y venían. Eso sí, salgo con la boca llena en más de una foto (suena «The Best» de Tina Turner).

Antes de entrar al salón nos llevaron a una habitación en la que pudimos seguir comiendo. Madre mía, qué festín. Recuerdo decirle a más de una persona que ese fue uno de los mejores momentos de la boda, y no en plan romántico por estar los dos solos, qué va. Lo recuerdo como un gran momento de descompresión por la tensión acumulada (pero no de aire, eh, no vayas a pensar otras cosas).

El resto transcurrió como debía. Bueno, uno de mis hermanos parece que casi incendia la mesa, pero de eso me enteré *a posteriori*, y menos mal, porque era una de esas cosas que no entraban en mi lista de posibles imprevistos y es probable que hubiera enloquecido con algo así.

Durante el baile fui varias veces al baño sin hacer nada más que encerrarme un momento, sola, tapándome los oídos y desconectando de todo. Ese día, curiosamente, no probé el alcohol, porque en mi planificación las novias no

bebían y ya sabes que iba con la máscara de chica buena-bien-clásica-recatada. Además, tengo que decir que con la tensión acumulada, los nervios y demás llevaba un colocón que debía equivaler a un cóctel de todo lo que te puedas imaginar junto.

15. Seguimos jugando, seguimos socializando

Conforme pasaban los años iban aumentando las interacciones sociales y cada vez era más difícil ocultar la carencia de esas cosas que veía que el resto de las personas llevaban incorporadas de forma innata y que yo tenía que aprender e incorporar a mi sistema operativo.

Con esto me refiero a cosas tan aparentemente simples como las **conversaciones de ascensor**. Con tal de evitarlas prefiero subir veinte pisos a pie en pleno verano sin aire acondicionado o quedarme en la calle esperando hasta que no quede nadie. Y bueno, vale, lo confieso: tengo un don para esconderme en el ángulo muerto para que, si se acerca alguien, no me vea desde fuera, mientras pulso el botón intensamente para que se cierren las puertas. Quizás te parece una tontería, porque es tan fácil y automático como hablar del tiempo o preguntar cosas generales tipo «¿cómo va todo?» sin siquiera detenerte a escuchar el «bien» automático que te dirá la otra persona. Pues a mí no me sale. Cuando me preguntan «¿qué tal todo?», el cuerpo me pide dar una respuesta detallada o decir que no le importa, o que qué es «todo», pero ya sé que la otra persona espera un «bien» o como mucho un «tirando», a no ser que exista una curiosidad real para Radio Patio Informa que se procederá a preguntar de manera más directa.

Siempre he tenido la sensación de que las personas, en general, se desenvuelven muy bien manteniendo conversaciones fluidas poco profundas o ignorando estupendamente a la otra persona. Y yo, en cambio, me pongo nerviosa si no decimos nada porque no dejo de pensar en si debería decir algo y qué, y en un 90 % de las ocasiones suelto alguna chorrada monumental para solucionar ese silencio socialmente incómodo. En otras ocasiones me atasco con una palabra o frase y no salgo de ahí, repitiéndola cual mantra en plan «pues bueno…, pues bueno…, bueno, pues…, bueno…, pues…, pues bueno…» o

«ay, qué bien…, qué bien, ¿no?..., pues bien», y en otras ocasiones hago la misma pregunta varias veces o, directamente, hago un canturreo o imito algún ruido del ascensor.

Ser adulta implica tomar muchas decisiones en el ámbito social y, de alguna manera, poder reducir o ampliar algunas interacciones sociales. Pues te puedes imaginar que yo las amplié, claro, porque era una auténtica yonqui de las relaciones sociales debido a mi afán por conocer gente para lograr crear ese entorno que tanto anhelaba. Y, por supuesto, no me podía permitir estar sola porque eso era de ser rarita y asocial.

Comidas o cenas con amigos o conocidos

Si me dieran a elegir el número ideal de personas para una comida o una cena con amigos, serían tres personas (yo incluida). Dos está bien, por supuesto, pero no me permite desconectar y suelo hacerlo, e ir a eventos con más de cuatro o cinco personas, sobre todo con grupos que ya se conocen entre sí, es algo que me cuesta mucho.

Siempre me ha generado cierta envidia ver esa capacidad que tienen las personas para mantener conversaciones con gente que no es de su entorno habitual. Hay personas que pueden hablar de casi todo o, por lo menos, mostrar interés aunque realmente les importe un carajo, haciendo más agradable la velada para los demás, supongo. Yo soy de extremos: o me pongo intensa, interrumpo, escucho poco, no dejo hablar y, posiblemente, doy más detalles de los que debería si sacan un tema que me interesa, o bien desconecto si es algo que no me despierta interés. Me cuesta mucho tener esa conexión que veo que tiene la mayoría. O, por lo menos, la aparentan superbién.

Y, hablando de extremos, algo que me dificulta las relaciones sociales es esta manera que tengo tan radical de ver las cosas yéndome siempre al extremo: o sí o no, o blanco o negro, o todo o nada. Me cuesta mucho incorporar

matices o grises en mis decisiones y hasta te diría que me incomodan los puntos intermedios porque en mi cabeza rumiante es como dejar una puerta abierta a los pensamientos intrusivos *#bucleicos*.

Esta manera que tengo de ser tan de extremos es el **pensamiento dicotómico**: cuando del blanco pasas al negro y viceversa, sin pasar por los grises. Vamos, ser de extremos, sin dar opción a puntos intermedios ni a matices.

En este tipo de encuentros con grupos, aunque sean reducidos, soy capaz de estar callada durante horas. Esto puede ocurrir porque es un entorno en el que me siento vulnerable, insegura y muy pequeñita al creer que estoy por debajo de los demás, ya sea por temas culturales (estudios o puesto de trabajo) o porque las otras personas ya se conocen y tienen mucha confianza entre ellas. En estos dos casos las palabras no me salen y lo máximo que haré será contestar con monosílabos, una media sonrisa o algún sonido.

Te acabo de colar el concepto de **mutismo selectivo**: cuando, aun pudiendo hablar, en determinadas situaciones no me salen las palabras. En mi caso me ocurre tanto en situaciones sociales concretas como en momentos de gran desregulación.

También puede darse el caso de que esté inmersa en mis pensamientos porque tengo un superinterés nuevo que me tiene a tope. Sí, eso me suele pasar y no hay nada que hacer porque mi cabeza no saldrá de ahí ni queriendo. Es más, esto suele comportar enfados de otras personas hacia mí porque desconecto de la conversación y de golpe interrumpo y empiezo a hablar de algo que tengo en la cabeza. En el lado opuesto están las ocasiones en las que se

habla de un tema que me interesa y que, además, domino. En este caso, prepárate, porque lo más seguro es que acabe monopolizando la conversación y dando más detalles e información de lo necesario fruto de la emoción, cosa de la que luego me voy a arrepentir.

Y, por último, no suelo entrar en conflictos, porque me incomodan y no sé resolverlos en directo, ya que necesito mis tiempos de reacción para analizar y gestionar la situación. Pero también te advierto que cuando se me mete una idea en la cabeza dudo que me hagas cambiar de opinión, entre otras cosas porque casi seguro que he ultraanalizado y contrastado el tema en cuestión. ¡Ah! Hay gente que cree que soy rápida dando respuestas zasca. Estoy segura de que esto no es algo que me salga de manera aleatoria, sino que forma parte de esos patrones de funcionamiento que llevo bien aprendidos en mi cabezota. Los mayores zasca siempre te llegarán habiendo pasado un periodo de tiempo prudente para poder analizar la situación y saber dónde tengo que apuntar para que sea efectivo. Cuánta maldad he soltado en una sola frase, ¿no?

Celebraciones

Las celebraciones familiares pueden ser una bomba en cuanto a las interacciones, ya que pueden aparecer personas a las que no suelo ver nunca y lo más probable es que el número de asistentes esté por encima de mi «máximo» de cinco o seis personas.

Pongamos por caso que estoy en una cena de cumpleaños con unas diez personas un viernes tras un día intenso de trabajo. Estoy allí a pesar de necesitar estar en casa. Empezamos a cenar y alguien me dice: «Sara, encárgate de partir esto y servirlo». Mi respuesta seguramente será: «Si no te importa, prefiero que lo haga otra persona; no se me da bien hacer esto», con cara de apuro, o le pediré a quien tenga cerca si lo puede hacer. Y no es porque vaya por el mundo con un *#princesismo* supremo y se me caigan los anillos por hacer estas cosas.

No, no es eso. Esto ocurre por varios motivos:

– Soy torpe tanto para cortar en partes iguales (porque las quiero exactamente iguales) como para repartir sin liarla y con la consiguiente reprimenda por haber manchado el mantel.
– Por un momento me convierto en el centro de atención y eso no me gusta nada.
– Me aterra hacerlo mal y hacer el ridículo. No puedo fallar en mi cabecita perfeccionista.
– Tengo recuerdos de malas experiencias, de fracaso, y me genera pensamientos intrusivos que salen en forma de ansiedad.

En estos casos me llevaré algún comentario del tipo «qué tontería, a ver si maduras un poco» o «déjate de tonterías y haz el favor» con mirada acompañada de suspiro, ojos medio en blanco de resignación y el pensamiento de «señor, dame paciencia».

Llega el momento de la tarta, con los correspondientes gritos, digo cantos, y me aguanto. Ojo, lo que me molesta no es la canción, sino los gritos que vienen después. Comentario «que lo sepas»: si es un cumpleaños, fechas navideñas o similares, en el momento de cantar, hago *playback*. Y menos mal, créeme.

Seguimos con el momento del brindis. Sacan una botella de cava y yo me levanto a buscar algo disimuladamente o, en caso de no darme tiempo, me tapo los oídos. Lo ven. Repito: lo ven. ¿Qué ven? Cómo me tapo los oídos y me aparto. En la mayoría de los casos harán caso omiso a mi miedo a ese ruido. En algunas ocasiones —muchas más de las que puedas imaginar— decidirán aplicar una terapia de choque recreándose con el disparo del corcho, con el correspondiente comentario de «eres un poco mayorcita para estas tonterías, ¿no?» (a lo que yo callo y pienso: «¡Aleluya, querido! Ha hablado la empatía en persona») o un «pero si solo es una botella y un tapón» (y vuelvo a pensar: «Y lo mío es solo una hipersensibilidad que

me hace sentir cosas que tú no soportarías», pero me callo y sonrío).

Cuando llega la sobremesa y mi capacidad de socialización está llegando al límite, pobre de mí que diga que me voy, porque entonces llega el momento de recriminar que soy una sosa, una rancia, una aguafiestas, o un simple «ya te vale»... ¡Ni que yo fuera el alma de la fiesta! Si supieran el esfuerzo que hago por no contestar mal y lo que tengo acumulado, nadie se arriesgaría a decir nada de esto. Suelo irme a casa con una mezcla de sentimiento de culpa, frustración y alivio. ¿Por qué? Pues por varias cosas:

– Me he esforzado en ir aun estando agotada de una semana laboral con mil interacciones sociales.
– Me han reprochado varias veces que sea «así», aun habiéndome esforzado en hacer las cosas como quieren y esperan.
– Me he sentido mal y nadie se ha dado cuenta (y el Óscar a la mejor interpretación es para…).
– Solo he pedido una o dos veces si podían bajar la música o gritar menos. No he insistido al ver la respuesta.
– He sido respetuosa hasta el final, excepto si no me dejan marchar: en ese caso es posible que me haya puesto de un humor que muerdo, porque una tiene unos límites. Bueno, vale, igual en algún momento se me ha puesto cara de palo. Disimulo fatal.

Salir de noche

Salir de noche e ir a bares de copas y discotecas son cosas de esas que creía que me gustaban y, tras obtener el diagnóstico, me he dado cuenta de que realmente no me gustaban ni me hacían ningún bien. Para mí era importante ir allí porque era EL sitio, sin duda, donde iban todos y donde se socializaba sin parar. Así que no era una opción, sino más bien una obligación de «jovencita normal». Perdona que insista, pero de verdad que no deja de

asombrarme esa obsesión por querer ser una chica del montón, como si mi objetivo fuera que algún día me recordaran con una foto en un museo con la descripción «Sara Codina, *communi femina homini*».

Cuando empecé a salir de noche fue cuando más consciente fui de lo variopintos que eran los ambientes en los que me movía. En mis primeros intentos de salir de noche recuerdo no poder soportar ciertas tabernas llenas de gente bebiendo y, sobre todo, gritando, todo ello acompañado con ese olor que resultaba de la mezcla de vinos, humanidad y solera. Creo que la primera vez que fui a una discoteca me desmayé, y no, no había bebido más de la cuenta. Estábamos con un grupo de amigos en la pista de baile en un sitio sin ventanas, bajo tierra, abarrotado de gente, y me empecé a encontrar «rara». Mi amiga Ru me acompañó a tomar el aire y, al subir los primeros escalones para salir de allí, me desvanecí. Recuerdo salir en brazos de un chicarrón de seguridad y una vez fuera de allí, lejos de la muchedumbre, enseguida me recuperé.

Como dato curioso, esta misma amiga me explicó hace poco que, a raíz de conocer mi diagnóstico, se acordó de que sí que hacía cosas «curiosas», como no aparecer a veces cuando habíamos quedado con más gente. Le repliqué alegando que hicimos fiestas en mi casa e invitaba a bastante gente (o sea, más de cuatro personas), y ella hizo un jaque mate al decirme que sí, pero que nunca iba a fiestas en casas ajenas.

Otro dato curioso, o interesante, es que yo siempre presumía de ser superobediente y cumplidora con los horarios que me marcaba mi madre: si veía que me iba a retrasar, aunque fueran tres minutos, buscaba una cabina de teléfono para llamarla y avisarla. Lo gracioso es que mi madre nunca fue una persona controladora con esas cosas y, al contrario que las madres de mis amigos, que los obligaban a despertarlas cuando llegaran a casa por la noche, la mía más bien me decía que no hiciera ruido y que me asegurara de cerrar bien la puerta.

Adicciones

Tras obtener el diagnóstico me he dado cuenta de que en muchas ocasiones he usado el alcohol como herramienta para socializar. La única manera de aguantar en ciertos sitios como discotecas, bares, fiestas u otros encuentros sociales era mediante el consumo de alcohol, y hasta me atrevería a decir que era imposible que aguantara ni cinco minutos sin alcohol en un evento con mucha gente, ruidos, luces, etcétera. De hecho, siempre fui la reina de la «bomba de humo» en algún momento dado en que, analizándolo desde la distancia, me había bajado el efecto del alcohol y de golpe no soportaba estar allí dentro. ¡Ojo! Cuando menciono el alcohol en general me refiero a un par de copas de vino o similar y de manera puntual, excepto si salíamos a cenar con copas y luego a la discoteca, claro.

Yo tengo la suerte de no haber caído nunca, o eso creo, en adicciones, pero podría haberlo hecho perfectamente. De hecho, siempre me he mantenido al margen de las drogas, porque, no me preguntes por qué, pero siempre he sido totalmente consciente de que soy una persona con facilidad para engancharme a lo que sea. De hecho, el que entonces era mi marido tuvo que sacarme literalmente a rastras de un casino de Las Vegas en la luna de miel. ¿Sabes esa frase de «como esto siga así, me tiro a las drogas»? Pues imagínate en el caso de quienes sienten que eso sigue así día tras día.

El enigma del flirteo

Este apartado podría estar ubicado en el capítulo sobre la ansiedad ocupando una de los primeros puestos, o incluso en el capítulo del miedo a todo. Sí, reconozco que iniciar relaciones sentimentales me da ansiedad y miedo, y creo que tengo motivos suficientes para sentirme así. Algunos de ellos son los siguientes:

– Mucha información que debe leerse entre líneas.
– Poca anticipación y contención para no abrumar a la otra persona con preguntas o diciendo lo que pienso sin

filtros.
– Esperas y paciencia.
– Interpretar emociones propias y ajenas. Y detectarlas, claro.
– Adivinar las intenciones, buenas y malas, de la otra persona.
– Situaciones ambiguas.
– Pensamiento dicotómico (o todo o nada).

Sinceramente, es de las cosas más difíciles y para las que menos preparada he estado nunca, hasta el punto de preferir estar sola a exponerme a todo lo que conlleva.

Salvando las diferencias de cada interacción social, en el campo de la socialización me rijo por un patrón similar:

1. Preparación y ensayo. Buscar el lugar o las personas, si es posible con imágenes, preparar la ruta para llegar al sitio y ensayar las conversaciones intentando tener en cuenta todas las posibles desviaciones.
2. La interacción en sí, a la expectativa de que todo transcurra según lo esperado.
3. Valoración. Sobreanálisis desde la hiperexigencia de todo lo que he dicho y hecho, así como lo que se me puede haber olvidado, y valorar cómo lo podría haber hecho mejor.

Si quieres ayudarme, escúchame, respétame y no me empujes al vacío para que «aprenda», ni pretendas cambiar mi manera de ser. No infravalores la dificultad que supone para mí algo que para ti es tan fácil.

16. Buscando la regulación perdida

Una de las cosas que me llevaron al diagnóstico fue ese cansancio inexplicable que tenía algunos días, sobre todo los fines de semana tras una semana con muchas interacciones sociales, y ahora sé que en muchas ocasiones es debido al desgaste para y por socializar. Durante muchos años acudí a diversos médicos en busca de respuestas y me llevaba de todo (medicación, analíticas y pruebas varias) menos las respuestas a la causa de ese cansancio.

A continuación voy a contarte cómo vivo tres situaciones cotidianas:

Gestiones: en Correos

¡Horror! Recibo un SMS notificándome que me ha llegado una carta que llevaba tiempo esperando. Tengo que ir a buscarla a Correos sí o sí. De camino a la oficina tengo tentaciones de no ir, pero no: no puedo postergar más esa gestión. Además, es una gestión que me pone de muy mal humor porque me toca ir por mi mala administración en unos trámites, una vez más. Intentaron entregar la carta en mano y en la llamada para quejarme (y tratar de que volvieran a intentarlo para no tener que ir a Correos, claro) descubrí que me lo intentaron entregar en persona en una dirección antigua. Después de mi último cambio de domicilio no hice las gestiones necesarias para actualizar la dirección.

Tengo un don para postergar o, directamente, no hacer algunas gestiones: voy para allá, veo que hay cola en la calle para entrar a las instalaciones, paso de largo y decido hacer otra cosa antes. ¡Empiezan los juegos de la postergación! La lucha del «Sara, debes hacerlo» con el «no puedo ni quiero hacerlo». Repito esto mismo tres veces, hasta que consigo convencerme y ponerme en la cola. Observo, analizo y voy viendo el funcionamiento: todo está

aparentemente controlado. Hay una persona que da los números en la puerta y da acceso para cumplir con el aforo establecido. Esto me calma, así que sigo con mis auriculares y mis balanceos en la cola hasta llegar a la puerta. Me dan mi número y me dicen dónde debo esperar. De momento, puedo aguantar bien.

En la ventanilla que me toca la cola no avanza y cada vez hay más gente ahí dentro. Empiezo a sentir ansiedad, mucha ansiedad. Ese control parece que ha desaparecido y ahora empiezo a percibir cierto caos: el ruido, la gente, la falta de previsión, esas luces y la temperatura. Estoy entrando en un colapso. En la calle hay un atasco y se oyen los pitidos y la sirena de una ambulancia que se me meten en la cabeza como puñales. Me siento mal, quiero irme, pero a la vez necesito hacer la gestión. La cosa se desmadra y veo que algunas personas se están colando, cosa que me supera, pero estoy tan bloqueada que no me salen ni las palabras para decir nada a nadie. Solo puedo y quiero balancearme e intentar centrarme en la música de los auriculares. Así que sigo esperando ahí sentada, apretando los dientes. Me toca el turno, por fin, y no puedo recoger la carta porque no leí bien la notificación de Correos. Ya estaba fuera de plazo y, además, me falta un documento que tenía que aportar. No intento convencer a la trabajadora porque simplemente necesito salir de allí corriendo.

Estoy frustrada, enfadada (conmigo misma), disgustada y avergonzada. Estaba tan obsesionada con el hecho de tener que ir allí que ni siquiera me fijé bien en lo que decía la notificación. Llego a casa y estallo a llorar, muy enfadada conmigo misma. Una vez más, me digo cosas muy feas. Me calmo un poco la ira y entro en estado de agotamiento, con dolor incluido, como si tuviera moretones en las extremidades. No tengo hambre, pero me como dos bolsas de patatas de manera compulsiva, y pongo una película que me hace compañía, pero no la veo. Estoy cansada, pero no tengo sueño. Me meto en la cama y me duelen las piernas y los brazos. Logro dormirme y paso la noche soñando mucho

y con mucha intensidad. Al día siguiente caeré en un apagón sensorial o *shutdown*, seguro (enseguida te explico qué es).

Ir al gimnasio

Tras varias semanas, o meses, mentalizándome, postergando y habiendo hecho un estudio de mercado minucioso, decido apuntarme a un gimnasio, porque siempre me han dicho que es bueno para reducir los niveles de ansiedad y, evidentemente, para sentirme mejor por el hecho de hacer ejercicio.

Durante el proceso de selección he mirado cómo son las instalaciones, cómo huelen, qué ruidos hay, a qué horas hay menos afluencia, qué actividades ofrecen, etcétera. Obviamente, la parte económica ha jugado, lamentablemente, el rol más importante.

Para empezar, me propongo ir un día a una actividad dirigida que haya hecho antes, en horario de mínima afluencia. Por lo menos sé más o menos a lo que voy y me quito esa parte de incertidumbre. Llega el día y tengo mucha ansiedad. No quiero ir, pero a la vez sé que tengo que ir. He intentado convencer a alguna amiga para que me acompañe, pero por horarios no pueden. Voy sola. Sé que me pasaré el día pensando solo en eso, así que mejor que vaya por la mañana o ya no podré hacer nada, literalmente, en todo el día. Además, a media mañana es la hora de los séniors y me siento más cómoda con ellos.

Accedo a las instalaciones temblando. Siempre me pasa cuando tengo ansiedad. Me tengo que cambiar de ropa en el gimnasio porque he ido al trabajo a primerísima hora para compensar. Odio los vestuarios y me dan bastante asco en general, aunque estén limpios (si están sucios, me voy). Además, llámame recatada, pero a mí no me gusta pasearme desnuda, ni medio desnuda, y tampoco me gusta ver desnuda a gente que no conozco (y a la que conozco tampoco, qué quieres que te diga). Soy muy pudorosa.

Busco un sitio escondido en el vestuario para evitar

que invadan mi espacio y para no sentirme observada. Me cambio deprisa y evito cualquier conversación con nadie. Estoy nerviosa y me siento fuera de lugar. Me siento una extraña en un sitio desconocido y no me gusta. Me siento más extraña de lo habitual en la vida (te doy permiso para imaginarme en plan *drama queen* poniendo la mano del revés en la frente).

Llego a la sala de la clase (tras comprobar quince veces que es la correcta) bastante desregulada, pero me tranquilizo un poco al ver que somos pocos alumnos y que la profesora ha preguntado si hay alguien nuevo. Por fin he podido decir que soy nueva y que, sobre todo, soy torpe; así calmo mi hiperexigencia si no me salen los ejercicios. Porque, claro, mi sentido del ridículo no quiere llamar la atención.

Durante la clase me muestro graciosa, cómo no, usando mi máscara de «despreocupada a la que le da igual hacer el ridículo» y por dentro tengo a mi yo más competitivo y perfeccionista intentando hacerlo bien, aunque mi torpeza y mi poca flexibilidad estén allí presentes. Cada vez que la profesora dice «relajaos y disfrutad» sonrío mientras pienso: «Sí, claro; espera, que saco la varita mágica y... *salagadoola mechicka boola bibbidi-bobbidi-boo*».

Termina la clase y me voy corriendo al vestuario, mientras los demás se quedan charlando unos minutos; de este modo evito encontrarme con ellos allí y tener que establecer conversaciones de ascensor. No doy pie a quedarme, porque siempre soy la que tiene prisa porque tiene una reunión (sí, miento por supervivencia). Me encantaría quedarme un rato más en el gimnasio para hacer otros ejercicios y estiramientos en la sala de máquinas, porque si el objetivo es estar más regulada sería lo ideal, pero en mi cabeza ya ha saltado la alarma de «necesito salir de aquí» y no hay otra opción.

Salgo y estoy agotada; no tanto por el ejercicio físico, sino por el desgaste psicológico que me ha costado. Me digo engaño a mí misma con un «no ha sido para tanto, la próxima vez estaré más tranquila». La realidad es que la

próxima vez será exactamente igual.

Me frustro porque mi intención de hacer algo para estar más regulada ha terminado siendo todo lo contrario y mis expectativas no solo no se han cumplido, sino que he obtenido un resultado totalmente contrario a lo que había planificado. Está claro que ir al gimnasio no me compensa, por lo menos en el formato económico y «normal».

¿Cuál sería la solución? Lo ideal para mí sería tener un entrenador personal o, mejor, encontrar un sitio con grupos reducidos, sin olores intrusivos ni demasiados ruidos. Pero es una opción cara, por lo menos para mí.

Ir al médico

Deja que te explique lo que supone para mí ir al médico, una situación aplicable a muchas otras interacciones sociales. Pongamos por caso que voy a un médico nuevo para consultar una «dolencia nueva». Tras días, semanas o meses intentando decidir a qué médico acudir, por fin tomo la decisión, pero vuelven a pasar días, semanas o meses porque postergo mil veces la llamada para pedir cita.

Llega el día de mi cita con el médico y, como en toda interacción social, los días previos hago una serie de pasos:

– Investigo cómo es el sitio y el médico (CV y fotos). No investigo a fondo a todo el personal del centro porque me faltan datos; de lo contrario, no dudes de que lo habría hecho.
– Planifico cómo ir hasta allí (ruta e imágenes de la zona) y calculo la concurrencia de personas que puede haber a la hora que me ha tocado. Intento elegir horas de baja afluencia, pero no siempre lo consigo. Preparo la documentación que tengo que llevar y que casi seguro que el día en cuestión se me olvidará en casa (mis hijos se están convirtiendo en unos *pros* en mandarme fotos por WhatsApp de la documentación que me he olvidado en casa).
– Ensayo lo que quiero decir y preparo las posibles respuestas que calculo que me pueden dar. Incluso me

mentalizo por si me toca uno de esos médicos a los que no les gusta darme todas las explicaciones que le pido.
– Si preveo que es un horario de mucha afluencia de personas en el transporte público, voy andando (aunque tarde una hora o más). Intento ir sobrada de tiempo (a veces me paso y llego una hora antes) y, si he calculado mal, llamo para avisar de que llego tarde (aunque sean tres minutos).

De camino, cruzo los dedos (a veces literalmente) para que todo salga según mis cálculos. Cada imprevisto que ocurra me irá desregulando. Por ejemplo, si he decidido ir en autobús y va más lleno de lo previsto; si hay personas que hablan fuerte, no cumplen las normas o huelen mal; si la temperatura es agobiante, etcétera. Cualquiera de estas cosas ya me pueden hacer entrar en bucle, pero todavía estoy a tiempo de regularme antes de llegar.

Me pone de los nervios ver que llego un poco tarde y no logro hablar con el personal del centro para avisar. También si he decidido ir andando y hay mucho ruido o si tengo que cambiar la ruta porque hay obras.

Llego al sitio y, antes de entrar, mi voz interna repite sin parar «que no esté lleno de gente, porfa» y deseo con todas mis fuerzas que esté bien indicado dónde tengo que ir para no tener que preguntar a nadie. Lo ideal para mí es tener las mínimas interacciones.

Entonces llega lo peor: la sala de espera. Es una de las peores torturas a las que me puedo someter en mi día a día. Y no creo que le gusten a nadie (o sí, quién sabe), pero ahora voy a enumerar algunas de las cosas que ocurren en una sala de espera:

– Que no me atiendan a mi hora y, sobre todo, que no quieran decirme cuánto tiempo de espera tengo.
– Estar con personas que hablan fuerte.
– Que alguien esté haciendo ruiditos todo el rato, o viendo vídeos sin auriculares.
– Que invadan mi espacio.

– Olores, luces y otros tantos estímulos.

El problema de todas estas cosas, que *a priori* pueden molestar a cualquier persona, es que cada estímulo que percibo se transforma en una ansiedad que puede hacerme estallar por cualquier «tontería» y cuando me toca entrar a la consulta ya no sé ni por qué iba. Muchas veces no he sido capaz de hacer la consulta porque lo único que quiero en ese momento es salir corriendo de allí. Otras veces he hecho la consulta, pero tenía todas mis energías puestas en controlar la ansiedad y no me he enterado de nada de lo que me han dicho. En esas ocasiones vuelvo a casa enfadada, frustrada y castigándome a mí misma (sin tener yo la culpa, lo sé) por no haber podido controlar mi estado de ansiedad.

La consecuencia más flagrante de las interacciones sociales, con sus correspondientes estímulos y mi procesamiento sensorial, son los «colapsos» o la «euforia desatada» (los «wiiiiiiii») de la que he ido hablando en varios capítulos. Esto tiene unos nombres que dieron muchas respuestas en mi vida: *shutdown* (apagón sensorial), *meltdown* (explosión sensorial) y *burnout* (apagón que se alarga en el tiempo). Según mi forma de comprenderlos, todos ellos son colapsos sensoriales que se manifiestan de distintas maneras y con diferentes intensidades.

Shutdown (apagón sensorial)

Me quedo sin energía. Siento como si me apagara, literalmente, y es algo que me puede pasar, por ejemplo, un día por la mañana al despertarme o por la tarde, de golpe, y me puede durar unas horas o algunos días.

¿Cuáles pueden ser las causas? Pues, curiosamente, tanto puede ser la consecuencia de cosas positivas como negativas que me hayan ocurrido en un periodo de tiempo. En resumen, diría que es un estado de desregulación total en el que no he sabido, o no he podido, evitar traspasar todos mis límites en el ámbito sensorial.

¿Cómo me siento en pleno *shutdown*? Pues no siempre

siento lo mismo, aunque sí suele haber muchas cosas que se repiten en todos los episodios. Estas son algunas de las que puedo sentir:

– Estoy agotada, como si hubiera ido y vuelto corriendo a la Luna. La sensación es que tengo una fuga de energía en mi cuerpo y que no la puedo detener.
– Mutismo. No me salen las palabras.
– Siento un desánimo extremo, posiblemente con pensamientos intrusivos.
– Tristeza profunda sin un motivo concreto o aparente, y sin poder siquiera llorar.
– No me sale sonreír ni forzando.
– Dolor de cabeza que no se va con nada.
– Mirada perdida y vista muy borrosa.
– Sensación de pesadez en las extremidades.
– Falta de memoria incluso para recordar las cosas más básicas.
– Estoy poco creativa.
– Apatía y desmotivación. Falta de interés por todo. Incluso diría que algo insensible y fría.
– Poca tolerancia a oír las voces de otras personas.
– Dificultad para conectar con otras personas, escuchar y mucho menos interactuar.
– Imposibilidad de tomar decisiones.
– Poca tolerancia a la ropa ajustada (sobre todo los calcetines).

¿Qué cosas me hacen sentir mejor en estos momentos? Algunas de las cosas que me pueden ir bien **a mí** (detalle importante, ya que cada persona tiene su perfil sensorial con el que podrá poner en práctica estrategias que la ayuden en esa regulación):

– Música, a veces relajante y otras quizás más movida.
– Escuchar una misma canción seguida durante minutos, horas o días.
– Meterme en la cama o tirarme en el sofá, escondida debajo del edredón o con la manta de peso.

– Tumbarme en el suelo boca abajo con la cara y las palmas de las manos sobre el suelo frío.
– Estar sola o acompañada si se respeta mi estado.
– No hacer nada, ni siquiera pensar. Como máximo mirar las nubes por la ventana.
– Estar con la mirada perdida, embobada.
– Luz tenue.
– Conseguir llorar.

Burnout (apagón sensorial duradero)

Yo lo veo como un *shutdown* que se alarga en el tiempo. Estoy segura de que a lo largo de mi vida muchas de mis supuestas depresiones eran apagones sensoriales y, como no entendía lo que me pasaba, no me permitía parar y recuperar energía e intentaba seguir adelante con la medicación, lo cual me llevaba a una espiral agotadora.

Meltdown (explosión sensorial)

Creo que el *meltdown* es la intensidad que me caracteriza traducida en cómo exteriorizo las emociones, cuando logro hacerlo. Cuando estoy contenta entro en un estado de euforia desatada que me da hasta miedo y siempre digo algo tipo «ay, el bajonazo *(shutdown)* que me vendrá cuando se me pase». Soy como un unicornio desbocado (wiiiiii) imposible de controlar. En este estado es peligroso, o poco recomendable, que tome decisiones, porque sea lo que sea lo decidiré, haré o diré de manera impulsiva. Por otro lado, cuando siento rabia o frustración puedo llegar a hacerme daño por mis propias reacciones explosivas, que tanto pueden ser darme un golpe con una puerta u objeto por no controlar bien las distancias, hacer un mal gesto tirando algo contra la pared o autolesiones en forma de arañazos, pellizcos, morados, etcétera. Y, por supuesto, me insulto, faltaría más, eso que no falte nunca. También suelo tener impulsos muy fuertes de romper cosas o tirarlas por la ventana, pero, de momento, siempre he logrado contenerlos. Aun así, reconozco que me preocupa bastante que algún día, quizás cuando me convierta en una abuelita adorable (no me lo creo ni yo que seré adorable) y pierda

algunas facultades, deje de tener el control de algunos impulsos.

Algunas señales que pueden indicar que estoy desregulada

Lo ideal sería tener unas estrategias de autorregulación para mantener un estado de regulación sensorial, o estabilidad, y así lograr no llegar al estado de desregulación o, por lo menos, poder reconducirlo a un estado más inicial, con el objetivo de no llegar a un *shutdown*, un *meltdown* o un *burnout*.

A continuación te hago una —otra, lo sé— lista con algunos indicios cognitivos, sensoriales, físicos o emocionales que suelen ser señal inequívoca de desregulación:

- Siento **escalofríos** y, conforme la desregulación va a más, los siento con más frecuencia. Es como una necesidad de expulsar un exceso de energía que puedo aliviar un poco con aleteos, gritando, dando vueltas o andando deprisa, o todo junto bailando y escuchando música.
- Tengo menos tolerancia de lo normal a los **ruidos**. No soporto ni mi propia respiración. Y, aunque parezca contradictorio, suelo ponerme música con los auriculares, porque escucho tantos ruidos del exterior, o de mi propio cuerpo, que siento que enloquecería.
- La **vista borrosa** es una clara señal de que estoy muy desregulada y no he sido capaz de detectarlo previamente. Vamos, que he sobrepasado todos los límites. Esto puede durar unas horas o unos días. Cuando precede a una crisis de ansiedad, aparece y desaparece de forma repentina. No es lo mismo.
- Siento una **hipersensibilidad** extrema en los brazos y las piernas. Me duele hasta que me rocen, sobre todo en los brazos, en la parte entre el hombro y el codo.

A estas señales de desregulación suelen acompañarlas respuestas conductuales como:

– Estar más **irritable** o **apática**.
– No dejar de **apretar los dientes**. Además, los aprieto tan fuerte que me puedo despertar de noche (aunque use las férulas) y/o tener dolores de cabeza insoportables y otras dolencias crónicas como, por ejemplo, en la mandíbula (concretamente en la articulación temporomandibular o ATM).
– **Rascarme** las palmas de las manos de manera compulsiva. También suelo rascarme las manos con algo rugoso.
– La necesidad de llevar más **peso**. Me doy cuenta, por ejemplo, cuando al salir de casa siento como si llevara el bolso vacío y no es así (llevo lo mismo de siempre). Esos días necesito sumar más peso del habitual con una mochila, bolsas, etcétera.
– Necesidad de **pellizcarme** las manos, las piernas y/o los brazos (en este orden). Esto suele ocurrirme, por ejemplo, en reuniones que se me están haciendo demasiado largas o en situaciones en las que llevo demasiado rato enmascarando.
– No dejar de **canturrear** con la boca cerrada y en bucle. Muchas veces suelo acompañar el canturreo con secuencias de números en mi cabeza.
– Necesidad de **morder** algo; no a alguien, eso me daría mucha aprensión. Esto me suele ocurrir cuando llevo un rato o unos días apretando mucho los dientes.
– Me **rasco** la cabeza, de manera compulsiva e intensa, hasta hacerme pequeñas (y no tan pequeñas) heridas. Me di cuenta porque en la peluquería a veces me escocían algunos productos.
– Necesito **andar** de lado a lado mientras hago estiramientos con los brazos y movimientos circulares con las manos. Está claro que bailar sevillanas es de lo más regulador que puedo hacer (¡y me encanta!).

Estas respuestas conductuales son estereotipias, esos movimientos repetitivos que todos usamos para regularnos; tú también. Porque todas las personas, con o sin diagnóstico y con o sin desorden del procesamiento sensorial, nos autorregulamos en algunos momentos y para ello tenemos estereotipias (oye, ahora ya deberías poder leer esta palabra de un tirón sin que parezca un trabalenguas). Y antes de que vuelvas a levantar las cejas mientras suspiras y niegas con la cabeza, te enumero algunas situaciones y me dices qué tal:

– Tener las manos ocupadas con un bolígrafo para hablar en público.
– Tocarse el pelo o jugar con los dedos de las manos.
– Dar golpecitos con los pies o con los dedos.
– Andar de un lado para otro.
– Escuchar música y/o cantar para tranquilizarse.
– Manosear algún objeto antiestrés.
– Morderse las uñas o morder el tapón de un bolígrafo.
– Mover una pierna.
– Zarandear las manos y/o aplaudir cuando te dan una buena noticia. Puede ir acompañado de saltitos (opcionales).
– Etc., etc., ect. (sí, el tercero está mal escrito; era para asegurarme de que estuvieras atento).

Te suena alguna de estas situaciones, ¿verdad? Pues eso me da que van a ser estereotipias que tienes incorporadas y normalizadas en tu vida diaria. Y me preguntarás: «¿Dónde está la diferencia?». Pues, una vez más, creo que está en la intensidad y en la frecuencia con que necesitamos hacerlas. Para poner un ejemplo, igual alguien necesita regularse un ratito en todo un día dando golpecitos con un boli en la mesa y yo lo necesito treinta veces en un día, o igual alguien se regula andando cinco minutos y yo tengo que andar una hora para conseguirlo.

Otra diferencia también puede ser que tus estereotipias posiblemente estén normalizadas en el «manual de usuario

neurotípico» de nuestra sociedad y, en cambio, las mías son «rarezas». ¿Y por qué? Pues porque vivimos en una sociedad que pretende que la única manera correcta de ser sea la que está establecida, y todo lo que salga de ahí está mal. ¿Te imaginas que cuando necesites moverte para calmarte, o manosear un bolígrafo, alguien te diga que no puedes hacerlo porque es de rarito y te obligue a estar quieto? Pues eso.

A continuación voy a poner algunos ejemplos de estereotipias que creo que son muy características de las personas con un desorden del procesamiento sensorial y dentro del espectro autista y, de paso, aprovecharé para quitarles un poco ese estigma a algunas.

Balanceo

El balanceo, ese movimiento en que mueves el cuerpo de manera lateral o frontal, tiene la «mala fama» de ser, para mucha gente, lo que representa a una persona autista. Yo me balanceo de todas las maneras y me atrevería a decir que es, sin duda, lo que más y mejor me regula. Y te diré una cosa: si te fijas en tu entorno, verás que quien más quien menos también lo hace.

Yo me pregunto: si para los bebés el balanceo siempre ha sido algo que los calma y nos parece a todos de lo más normal, ¿por qué nos deja de parecer normal cuando nos hacemos mayores? Vale, sí, conforme crecemos vamos adquiriendo otras maneras de regularnos, pero ¿por qué no podemos mantener algo que nos ha funcionado tan bien desde el primer día? Digo yo.

Aplausos y aleteos

Otros que parece que «son feos» a la vista de la sociedad.

¿Alguna vez has aplaudido cuando te dan una buena noticia? ¿O has dado saltitos de alegría? ¿Quizás has cantado de la euforia o hecho vocecitas? ¿Y has sacudido las manos como si quisieras echar la energía que te sobra? Yo sí, a todo, y me sienta de maravilla.

Música y auriculares

En mi caso la música es imprescindible a todas horas, excepto los días de *shutdown* con hipersensibilidad auditiva extrema, en los que no puedo ni con la música.

Tengo listas de música para cada momento. Creo que esto es algo muy común, ¿no? No es «raro». Igual que es «normal» cantar a lo loco o canturrear murmurando en otros momentos. Pues bien, la rareza en este caso podría ser que igual me regulo estando veinticuatro horas seguidas (o más) escuchando la misma canción. Y no te lo vas a creer, pero a veces ni siquiera me aprendo la letra tras haberla escuchado tantas veces. Creo que lo que me calma es la melodía en sí y su frecuencia (los agudos, los graves…).

Emitir sonidos

Desde cantar a lo loco hasta hacer ruidos y canturreos más graves o agudos con la boca cerrada o soltar un maravilloso «wiiiiiiiiiiiiiiiii» (¡arre, *#unicornia*!).

Aparte de estos ejemplos, podría hablar de cosas que me regulan mucho, como andar descalza, tumbarme en el suelo, tocar ciertas texturas, zambullirme en el mar, mirar las nubes o ver paisajes.

Superintereses y regulación

De niña hice todo tipo de extraescolares de música. Es lo que tiene venir de una familia con varios músicos. Pero vamos, cuando digo todo tipo es literal. Me apuntaron a todo: música en movimiento, solfeo, canto coral (horror para mí), flauta dulce (la revientacabezas de los colegios), danza contemporánea, jazz, claqué, teatro y ya no sé qué más; ni me acuerdo. Y, obviamente, también estudié piano, pero duré poco. Recuerdo que lo aborrecí: a mí me gustaba tocar de oído las canciones que escuchaba, pero odiaba esos libros verdes, así que lo dejé, muy a mi pesar, porque se me quedó esa espinita (de pescado) ahí clavada. Cuando

cumplí los cuarenta me compré un piano y me propuse retomar los pocos conocimientos que mantenía desde entonces y estuve unos meses tocando por mi cuenta hasta que me decidí a tomar clases. ¿Y qué pasó? Pues que…, ¡señores y señoras, denle la bienvenida al nuevo superinterés de Sara! Intensidad modo *on* y a toda velocidad.

Como buen superinterés, puedo estar horas tocando el piano y se me olvida absolutamente todo: beber, comer e incluso si hemos quedado para tomar algo. Pero tranqui, que me pongo alarmas precisamente para que esto no ocurra (guiño). También me fascina la capacidad de concentración que tengo cuando estoy tocando el piano o haciendo cualquier cosa que me interese mucho. Pero lo que más me llama la atención es la regulación que me aporta.

Durante la clase de piano desconecto de todo: tanto si llego revolucionada y eufórica como si llego sin energía, siempre logro alcanzar un estado de regulación. Y aunque algunos días me costará más o menos rato entrar en ese estado, el efecto que genera en mí es brutal. Sergi, mi profesor de piano y compañero de trabajo, es de las pocas personas que se puede sentar a mi lado sin esa distancia de seguridad que siempre pido y que me puede coger las manos para colocarlas bien en el piano sin que me resulte incómodo, y te puedo asegurar que eso no es normal en mí. Mi reacción siempre es apartar las manos o la parte del cuerpo que sea que me vayan a tocar (qué guarri-extraño ha sonado eso, ¿no?).

Lo que te quiero decir con esto es que los superintereses son una gran herramienta de regulación. Vamos, ya me dirás para quién no va a ser agradable y relajante hacer algo que le guste mucho, ¿no? Supongo que la dificultad está, muchas veces, en encontrar ese algo.

17. La jungla laboral: trabajando en un mundo neurotípico

Hasta aquí he dejado claro clarísimo que no me fue bien con los estudios y no hace falta seguir hurgando en esa herida. Desde muy pequeña soñaba con trabajar y montar negocios y siempre tuve muy claro que quería poder pagarme mis cosas sin depender de nadie, posiblemente por influencia de mi *àvia*, que era muy trabajadora. No era una cuestión de ego, sino más bien de lógica, o porque era el patrón que había creado para esa faceta de mi vida.

De niña me ultrafascinaban las mercerías y las ferreterías. Esas antiguas, de madera, con sus cajoncitos ordenados y con una pieza de lo que fuera, de muestra, pegada. ¡Qué fantasía! A veces acompañaba a mi *àvia* a comprar botones y otros menesteres para coser. Ese sitio siempre estaba bastante concurrido, pero no me importaba mucho, porque era tan increíble y fascinante que me daba igual tener que esperar un poco; así podía observar cómo tenían ordenados los cajoncitos mientras buscaba la lógica de ese orden. De hecho, una de las cosas que más me gustaban de niña era la caja de botones de mi *àvia*. Podía pasarme horas ordenando los botones por tamaños, material y colores o, simplemente, sumergiendo la mano para regularme (pruébalo, ya verás).

En la adolescencia me pasé una larga temporada diciendo que quería ser «actriz de Hollywood». Quería ser como Julie Andrews, por mi afición a la película *Sonrisas y lágrimas*, pero sin dar besos. Una película en la que, precisamente, prácticamente no se ven escenas con besos. Pero bueno, así era yo de recatada.

Mi primer trabajo, digo negocio, fue en Las Negras, el pueblo donde pasé mis primeros dos años de vida y donde posteriormente veraneaba con mi padre. Junto con otras niñas cogía piedras de la playa y las pintaba con acuarelas

para venderlas en la calle. De vez en cuando nos lanzábamos a vender cosas que encontrábamos en el almacén de un familiar que había por ahí cerca. Aunque eso duraba poco, ya que enseguida nos tenían que indicar amablemente que no se podían vender las cosas de los demás… Yo sigo pensando que con el polvo que tenían esos artículos nadie los hubiese echado en falta, pero bueno, era obediente y lo devolvía rechistando sin hacer ruido. Con lo poco que ganábamos íbamos a la tienda de ultramarinos del pueblo para comprar unos Gusanitos o unas olivas.

De adolescente hice pequeños trabajos como ser monitora en el colegio, hacer de canguro y, ojo, que mi vena emprendedora continuó y monté un grupo de animación de fiestas infantiles con unas compañeras del colegio. ¡Menudo despropósito! Yo, la que evita las fiestas, montando fiestas. Eso sí, siempre intentaba que no hubiera globos en esas fiestas llenas de niños correteando de un lado a otro, para no infartar ahí en medio con la explosión de uno de ellos (con «de uno de ellos» me refiero a los globos, no a los niños, so cafre).

Cuando crecí un poquito más empecé con trabajos que todavía requerían más interacciones sociales, ya que para entonces mi máximo objetivo era conocer gente, relacionarme y tener un círculo social amplio.

Trabajos durante mi intento de estudiante universitaria

Parque acuático

Me dieron a elegir entre ser socorrista o trabajar en la hamburguesería del parque durante el verano. ¿Adivinas qué elegí? ¡La hamburguesería! Lo de ser socorrista quedaba muy guay a esas edades de cerca de veinte años, lo sé, pero solo de pensar que como socorrista podría darse el caso de que tuviera que tocar a otras personas me daba un parraque. Y, además, estaba el pequeño detalle de que no tenía ningún tipo de formación para desempeñar ese trabajo, por no hablar de que nado justita por mi trauma con la piscina y tal. Te acuerdas, ¿no?

Anécdota: dentro de la hamburguesería elegí estar en la cocina, por supuesto. Un día vino a pedir una hamburguesa uno de los socorristas considerados guapos y, no sé si en un intento de tonteo, me pidió repetidas veces que le pusiera mucha salsa, con frases del tipo «acuérdate de…, eh» para llamar mi atención. Total, me lo dijo tantas veces que yo, literal y obediente hasta la médula, le puse tal cantidad de salsa que aquello era imposible de sujetar sin que se le resbalara de las manos. Madre mía, ¡cómo goteaba salsa por todos lados! Aquello parecía la matanza de Texas. Ahora mismo, reflexionando sobre eso, no tengo muy claro si su intención era flirtear o quizás era algún tipo de ironía que no pillé. Dudo que se olvidara de semejante baño.

Tienda de ropa

Yo, la persona con menos interés por la moda que conozco, empecé a trabajar en una tienda de ropa de una marca bastante conocida. Como nunca había trabajado en una tienda, me pusieron a hacer lo que supongo que no le gusta a nadie, doblar la ropa, cosa que me pareció maravillosa. La mesa para doblar la ropa estaba ubicada en un sitio desde donde veía toda la tienda y la calle y eso era estupendo. Ay, recuerdo doblar esos jerséis de lana una y otra vez para que quedaran perfectamente ordenados por colores, todos doblados iguales, al milímetro. Por suerte, se doblaban con un artilugio que me facilitaba mucho la tarea, porque con mi falta de habilidades hubiera sido un desastre. A veces me tocaba estar en el almacén y eso era una maravilla también, pero no quería abusar de ello porque entonces no estaba cumpliendo con mi afán de socializar.

Cuando empecé a atender a clientes, en el departamento de hombre, un día vino un famoso y lo atendí sin tener ni idea de quién era. Me sonaba de algo, pero pensé que lo tendría visto del barrio o que igual era familia, ni idea. Anda que no he saludado veces a algún famoso pensando que era alguien a quien conocía y me he quedado tan ancha. Total, el chico se estaba probando los pantalones

que le había dado y una compañera aprovechó para decirme quién era. Ni me inmuté, ya que esas cosas me dan bastante igual. Creo que hice alguna *#sarada* tipo decirle que no le quedaba bien el pantalón y parece que eso le encantó. Hay personas que están demasiado acostumbradas a que les rían las gracias y les digan solo lo que quieren oír. Creo que intentó darme conversación y básicamente no le hice ni caso y seguí haciendo mi trabajo.

Y, ojo, qué alegría, qué alboroto, tenemos un perro piloto para quien pronuncie bien a la primera el siguiente concepto.

Prosopagnosia: es la dificultad o incapacidad para reconocer caras conocidas, incluso la mía propia.

A menudo veo caras que me suenan y no sé de qué. Puedo saludar a un actor al que no conozco como si lo conociera o todo lo contrario: soy incapaz de reconocer a alguien famoso por la calle. Solo lo podría reconocer si fuera maquillado, peinado y vestido exactamente igual que en la televisión. Muchas veces también me han dicho: «¡Anda que saludas, eh! Te vi ayer en la cafetería X». Acto seguido siempre pienso: «Pues parece que tú tampoco me saludaste y sí que me habías reconocido, no te fastidia». Pero la realidad *#postureante* es que suelo responder: «Ay, lo siento, sin las gafas no veo nada». O si alguien se cambia el color del pelo, o se lo corta, o se quita la barba…, buf, me cuesta mucho reconocerlo.

También suelo tener problemas con algunas series y películas porque confundo algunos personajes. Sí, soy la típica plasta que va preguntando: «Pero ¿esta no es la que ha hecho esto?», y la respuesta siempre es la misma: «Noooo, Sara, noooo».

Yo creía que eso me ocurría porque vivo en los mundos de la dispersión y quizás también porque voy tan en alerta por la calle que no me doy cuenta de que me cruzo con alguien a quien conozco o, en el caso de las pelis, porque

siempre necesito estar haciendo otras cosas mientras veo la película. Pero, tras conocer el concepto de la prosopagnosia, pienso que me podría cuadrar. De hecho, es muy habitual en mí que, cuando me dicen cosas como «¿te acuerdas de mi prima María?» yo responda algo tipo «¿la que iba con un vestido verde el día de la cena?». Si la respuesta es «sí», casi seguro que diré algo como «sí, me acuerdo, pero si la viera por la calle no creo que la reconociera». Lo curioso y contradictorio es que alguna vez, quizás solo una, he reconocido a alguien que iba conmigo al parvulario y a quien no había visto en dieciséis años. Vale, este ejemplo no era al azar, ya que me pasó con el niño mono y bocazas del parvulario.

Azafata en ferias y eventos

El trabajo ideal tanto para compaginar con los estudios como para terminar noqueada tras cada evento o feria, por la interacción social que supone. La verdad es que, como era un trabajo, iba bastante en modo autómata y decía lo que tenía que decir y punto. Vamos, que si alguien quería darme conversación, lo llevaba claro.

Trabajé tanto en ferias tipo Construmat, Alimentaria o Salón del Automóvil como en alguna discoteca (eso ya no me gustaba tanto, pero me sirvió como excusa para cumplir con la «obligación social» de salir de noche propia de la edad) o haciendo cosas tan surrealistas como promociones de tabaco en las pistas de esquí. Uno de los últimos trabajos que hice fue de azafata en la boda de Arantxa Sánchez Vicario. Salgo en una revista haciendo pompas de jabón a la salida de la ceremonia (sí, en serio).

Trabajando en grandes empresas

Como me ocurría —y me ocurre— en otros ámbitos de mi vida, en lo laboral me ha costado mantener la constancia y he convivido prácticamente siempre con la desmotivación y la frustración. Esto me ha causado muchos cambios «voluntarios» de trabajo y de sector. De hecho, cuando me

encuentro con gente que conozco suelen preguntarme: «¿En qué estás trabajando ahora?». Supongo que por aquí también iba perdida, buscando mi lugar.

Siempre he sido muy trabajadora, muy hormiguita y, a pesar de ser rígida por dentro, por fuera siempre he sido «moldeable», incluso demasiado, y me he ido adaptando a las circunstancias, aunque esto me costara mi salud mental y física.

Cuando volví a la facultad tras mi año en Berlín, decidí matricularme en pocas asignaturas y pedí hacer los créditos de prácticas. Ya ves que elegía siempre todo lo que no fuera estar en las aulas. Entré en la oficina de una empresa multinacional como becaria de Traducción e Interpretación especializada en alemán, y mi trabajo consistía en hacer traducciones (obvio, lo sé) en Dirección. ¡Qué emoción! Estaba logrando una de mis metas autoimpuestas: trabajar en una gran empresa.

En este aspecto había alimentado mis expectativas con la serie *Ally McBeal* y esa maravillosa banda sonora con Vonda Shepard, aunque a mí la primera canción que me viene a la cabeza es la de Barry White y la coreografía del baño de mi «bizcochito» (John, el jefe). Ah, y tampoco olvido ese bebé virtual bailando a ritmo de «Hooked on a Feeling». Si no has visto la serie debes estar alucinando ahora mismo con lo que te estoy contando. Deja que me vaya un poco por las ramas y luego te prometo que iré al grano. La serie estaba ambientada en la ciudad de Boston (oh, qué casualidad), por ahí cerca del edificio del que me enamoré. Y, cómo no, yo me esforzaba en querer ser como Ally McBeal pero, me gustara o no, yo era más bien como bizcochito. No por el hecho de ser jefe, sino porque este señor creo recordar que ensayaba delante de un espejo, era excéntrico (friqui) a más no poder, escuchaba la misma canción en bucle, tenía ideas «diferentes», se comunicaba de manera curiosa y tenía cierta dificultad con las interacciones sociales. No digo que el personaje fuera autista, yo no soy nadie para diagnosticarlo, pero me siento identificada con él.

Ahora ya bajo de las ramas y sigo con mi primer trabajo como becaria en una multinacional de seguros. Me resultaba bastante aburrido y en ese momento pensé que era por tener que estar sola tantas horas (tócate un pie). Digo yo que el trabajo de traductora es de por sí solitario, ¿no? No sé qué pretendía encontrar con un trabajo así. Ahora creo que mi falta de motivación era más bien porque no podía dar rienda suelta a mi creatividad y espíritu emprendedor.

Con los años me he dado cuenta de que, una vez más, allí fui una persona discreta, o sea, bastante invisible. No era conflictiva ni tampoco era el alma de la fiesta, y era obediente y trabajadora, muy trabajadora, además de poco habladora, o muy escueta cuando hablaba. Me costaba dirigirme a mis responsables y siempre tenía la sensación de no gustar (¡suspendida en autoestima!) o de que lo que hacía o decía no les parecía interesante. Bueno, teniendo en cuenta que decía poco, esto último supongo que no cuenta.

Probablemente era solo mi percepción, porque cuando terminó el periodo de prácticas de la universidad me quisieron contratar. Ahí estaba yo, machacando mi autoestima y alimentando mi ansiedad con unos cuantos pensamientos intrusivos. ¡Ojo! También cabe la posibilidad de que no estuviera captando bien los mensajes entre líneas; todo puede ser y motivos no me faltaban. Detrás de esa máscara de trabajadora hormiguita, conformista y con poca ambición estaba yo: una chica insegura que sabía que podía dar mucho más de sí pero no sabía cómo demostrarlo. Ahora pienso que a lo mejor los que me rodeaban tampoco sabían cómo acercarse a mí, ya que una de mis corazas siempre ha sido ser distante.

En esta empresa hice algo que, volviendo la vista atrás, me parece extraordinario y nadie le dio importancia. Sé que está feo que me lo diga a mí misma, pero es que realmente así lo creo: cuando ya había terminado mis tareas, en mis ratos libres, en lugar de perder el tiempo haciendo «nada productivo», me dio por «perderlo» de una manera diferente y me dediqué a hacer un diccionario técnico para la

traducción (alemán-español), con unas trescientas entradas, especializado en el sector de la empresa en la que me encontraba. Mi recuerdo es que nadie le dio importancia o, como mucho, me hicieron algún comentario tipo «¿para qué?», con cara de «qué cosas más raras haces». Para mí era lógica pura, ya que era una herramienta que yo necesitaba y que no existía, o por lo menos yo no la encontré en ningún lado tras hacer consultas y buscar en varias librerías. Porque, claro, antes de hacer nada se tiene que investigar. Estaba tan satisfecha y orgullosa de mi trabajo que lo llevé al Registro de la Propiedad Intelectual y me emocioné mucho al salir de allí, sola, con el sello de entrada de mi obra. ¿Y qué pasó? Pues que lo guardé en un cajón y allí terminó todo. Para entonces tenía unos veintidós años. ¿No te parece la pera? A mí sí, y punto.

Cuando terminó el periodo de prácticas para la universidad me hicieron una propuesta de trabajo en esta misma empresa y acepté. Con esto tuve la excusa perfecta para no tener que volver a la universidad. Dejé los estudios y me dediqué intensamente al trabajo acompañada de mi diccionario, por supuesto.

Un año más tarde me fui a otra empresa del mismo sector. Mi objetivo, basado en lo que creía que mi entorno esperaba de mí, era ser, como mínimo, una ejecutiva de cuentas. Así que tocaba ir a por ello. Hice la entrevista y me contrataron. Creo que me contrataron más por saber alemán que por mis habilidades sociales, pero bueno, de una manera u otra, entré. Allí empecé como *assistant* de tres personas que eran *account executive*, o sea, que era el esbirro de tres comerciales, y en un par de años conseguí ser más o menos ejecutiva de cuentas, que era lo que yo perseguía, y me fui a otra empresa del sector, en la que ya entré como tal. Reto logrado.

¿Satisfecha? No. ¿Me sentía realizada? No. ¿Me gustaba mi trabajo? No (pero simulaba que sí, claro). Pocas veces vi valorado, y mucho menos recompensado, mi trabajo. En algunos momentos me pareció que alguien se interesaba por él y lo valoraba, pero años más tarde me di

cuenta de que, fruto de mi ingenuidad, hubo quien se aprovechó para convertir mi esfuerzo en sus méritos.

Durante muchos años he ido batallando con mis dificultades atencionales y organizativas sin saber lo que me pasaba para desempeñar mi trabajo. Eso sí, con más de una baja laboral por ansiedad o depresión y casi siempre tirando de medicación para ayudarme a lidiar con mi día a día.

En total estuve casi siete años en puestos ejecutivos, en la rama comercial. ¿Cómo te quedas? En esos puestos de trabajo tenía que hacer visitas a empresas. Te puedes imaginar lo breves que eran mis reuniones. Lo que llevaba peor era tener que vender productos o servicios en los que no creía; eso era misión imposible para mí. Que conste que lo intentaba, pero en algún momento de la reunión se me escapaba la verdad. ¿Qué es la verdad? Pues seguramente una frase tipo «bueno, mire, es verdad: eso no le va a servir para nada», o un «yo no lo contrataría si la empresa fuera mía». Nunca he entendido esa necesidad de vender cosas que sabes que la otra persona no necesita. Como hacen los bancos, por ejemplo, cuando les marcan un objetivo para encasquetar un producto a sus clientes y, si hace falta, te venden unas aletas para subir una montaña (en sentido figurado).

Mis jefes me solían reprochar que tenía cierta facilidad para «abrir puertas» —siempre me hacía gracia esta expresión— y para ser creativa ofreciendo soluciones, pero que luego me costaba el cierre de las operaciones. Muchas veces reconozco que, viéndolo desde la distancia, era por descuido propio y por falta de motivación. Algo real como la vida misma en mi día a día.

En cuanto a las relaciones personales en el trabajo, me he sentido apreciada por quienes me han querido conocer a pesar de tener esta coraza que me hacía un poco (muy) inaccesible y, a la vez, me he sentido muy invisibilizada por quienes me veían como «esa que está en el departamento de…». Me molestaba mucho la actitud de algunas personas que ni siquiera me saludaban. Ojo, no era nada personal, ya

que tampoco saludaban a quienes consideraban «inferiores». En el mundo laboral empecé a conocer el concepto de ego y, desde mi segundo (o quinto) plano, observaba todos esos comportamientos absurdos en los que los egos y la hipocresía ganaban terreno al buen hacer, al respeto, al trabajo en equipo y a las buenas prácticas en general.

Uy, ¿he dicho trabajo en equipo? Siempre ponía en mi currículum que se me daba bien y me gustaba. ¿La realidad? No me gusta ni soy nada productiva teniendo que trabajar en equipo si esto conlleva reuniones y horas trabajando físicamente de manera conjunta. Otra cosa es trabajar con un equipo en el que cada uno tenga sus responsabilidades y unos objetivos perfectamente definidos que se pondrán en común cuando sea estrictamente necesario. Si en ese equipo somos solo dos personas, mejor.

Si en mi entorno personal ya tenía tendencia a buscar aceptación y validación en todo lo que hacía, en una empresa todavía era más exagerado, y pocas veces la encontraba. O tal vez sí; quizás la encontraba pero no era capaz de detectarla de la manera en que me mostraban o me comunicaban las cosas. Era evidente que el hecho de sentirme diferente y esa sensación de no pertenencia se hacían todavía más patentes en el entorno laboral. Y es que nunca he podido entender por qué se premiaba a los que eran más amiguetes de los jefes que a las personas trabajadoras y responsables. Me resultaba incomprensible y totalmente desmotivador ver como la superficialidad ganaba a cosas tan básicas como, por ejemplo, la vocación, o que estuviera más valorado calentar una silla horas y más horas, con baja productividad, que el hecho de ser capaz de desempeñar un trabajo perfectamente y, a la vez, hacerse cargo de unos hijos o simplemente dedicarse a uno mismo. No lo digo por mí, que igual también (risa tonta); lo digo por gente que era muy buena y a quienes no se tenía en cuenta por todo este conjunto de frivolidades.

Por mi parte, me resultaba muy difícil imitar este patrón laboral de ambición ilimitada alimentado de

peloteo, mentiras y trepas, tanto por la intensidad de interacción social que requería como por verlo como algo totalmente absurdo e injusto. Siempre he tenido muchas dificultades para encajar en un mundo laboral hipócrita, superficial y competitivo en el que no destacan las capacidades e intereses de cada uno, sino la habilidad para sobresalir y llamar la atención de tus superiores sin importar a quien tengas que pisotear por el camino. Un camino lleno de etiquetas y medallas.

Además, tengo que decir que mis habilidades sociales fueron bastante torpes en ese entorno. Nadie me había preparado para esa jungla o, directamente, guerra. Y no, no es un tema de haber estudiado una carrera universitaria, sino de habilidades que no llevaba incorporadas. Digo que mis habilidades sociales fueron torpes porque por querer formar parte, ser una más y sentirme integrada —ahora diría «encasquetada»— toleraba cosas con las que ahora mismo, al recordarlas, me doy cabezazos contra un muro. ¿Y qué cosas? Pues desde que me ridiculizaran o trataran de tonta por no haber entendido bien unas instrucciones hasta que me despreciaran por ponerme enferma a menudo, tolerar que hablaran de mi físico y mi ropa casi a diario y, con menos frecuencia pero con mayor gravedad, aguantar *mobbing* y acoso laboral. En ese *modus vivendi* de querer encajar sin saber poner límites, en un entorno como este, se te comen. Todavía ahora no entiendo que ir al trabajo a trabajar me convirtiera en la «rarita» y me dejara fuera de toda opción de demostrar mis capacidades. Creo que nunca he estado preparada, ni lo estaré, para formar parte de un sistema laboral tan falto de valores.

Es verdad que en los últimos años creo que ha habido un cambio y que se ha empezado a hablar de cosas como el «salario emocional» o cuidar de tus empleados. Y seguro que sí, que habrá quien ha cambiado, pero creo que todavía necesito ver muchos más cambios para creerme que realmente nos encaminamos hacia un entorno laboral más humano. Llámame malpensada, pero me temo que con esto ocurre un poco como con el concepto «inclusión»: que se ha

convertido más bien en una palabra bienqueda que en una realidad.

¿Cómo podría haber mejorado mi experiencia en empresas?

Pues, haciendo un resumen rápido, teniendo un diagnóstico correcto y un entorno que fuera capaz de verlo como algo «normal» y no como una etiqueta negativa o un «superpoder» (no te rías: hay personas que creen que ser autista te da superpoderes, como variante de los seres de luz y los angelitos).

A efectos prácticos, me hubiera ayudado:

– Un entorno respetuoso y menos *#postureoso* (pareado forzado, pero pareado igual).
– Comunicación más clara y concisa.
– Tener una persona de referencia que fuera de fácil acceso, para comunicarle mis dudas e inquietudes.
– Que se tuviesen en cuenta aspectos sensoriales en mi ubicación física.
– Tener acceso a teletrabajo.
– Flexibilidad horaria.

Y ya paro porque no quiero que parezcan «muchas cosas». En realidad son pequeños cambios en beneficio de las empresas y, por supuesto, de la propia empleada (o sea, yo). Total, ¿a quién le podría molestar que fuera a trabajar un par de horas antes que mis compañeros porque estando sola rendía el triple? Pero, claro, eso significaba que tendría que irme antes.

¡Ah! Una cosa común a todas las empresas en las que trabajé y que me superaba era el comedor *(office)*, en el que cada uno llevaba un táper con su comida, que se calentaba en el microondas, y todos esos olores se mezclaban. Era imposible que yo pudiera comer allí. **Fin de etapa y rienda suelta al emprendimiento**

Cuando fui madre tomé la decisión de reducir mi jornada y

dejar de lado mi carrera laboral para cuidar disfrutar de mis hijos, porque no me quería perder nada de ellos. Bueno, visto desde la perspectiva que tengo ahora, no lo elegí; más bien me hicieron elegir, o no me quedó otra opción, porque yo sé que podría haber hecho las dos cosas perfectamente. A ojos del mundo laboral, y en cierta manera también del familiar en el que me movía, yo había dejado de ser una buena trabajadora, como si en el parto hubiese perdido mis capacidades por el simple hecho de ser madre.

Imagen que me viene a la cabeza: «Señora, aquí tiene a sus hijos. La placenta y sus capacidades laborales ¿las desechamos o quiere guardarlas como recuerdo? Con la documentación de los niños encontrará su nueva identidad como madre. No le hemos podido mantener la categoría profesional porque el sistema no lo permite por considerarlo incompatible».

Se daba por supuesto que yo ya no podría hacer las mismas cosas que hacía antes y que, sin duda, las haría peor. Me dolió. Me dolió tanto que acabé cayendo en otra depresión. Llevaba años esforzándome por hacerlo todo bien (todo bien a ojos de la sociedad, claro), intentando cumplir con esa hoja de ruta que me había marcado, y sabía que podía hacerlo todo sin tener la maldita licenciatura que parecía que te otorgara superpoderes. Había trabajado duro, y me hundió sentir que habían dejado de confiar en mí a pesar de todo mi esfuerzo. Yo estaba agotada, eso es cierto. Para poder trabajar (ojo a la frase), hacía auténticas gincanas con mis hijos yendo para un lado y para otro. Dos bebés y trabajando cinco meses después de tenerlos; obviamente, estaba hecha un trapo, pero en ese momento yo debía ser *superwoman* y ahí estaba, dándolo todo y quedándome en nada.

Ahora podría aparecer un «bueno, Sara, entonces tú misma eres consciente de que no podías seguir el mismo ritmo y dar los mismo resultados (como si fuera un ordenador)». (Se me levanta la ceja izquierda y se me quita la sonrisa.) No. Y no. Y otra vez no. Insisto: las cosas se podrían haber hecho de un modo en que nadie hubiera

tenido que renunciar ni al trabajo ni a la crianza de sus hijos, y para que eso hubiera ocurrido, hubiese sido necesario un cambio de mirada de todas las partes, empezando por la mía. Uy, qué a gusto me acabo de quedar, ¿no? *¡Hombreya!*

Estuve unos meses de baja y tengo que decir que, gracias a esto, por fin di carpetazo a ese objetivo de estar en empresas X con un cargo Y que, en realidad, no me hacía feliz, ni me hacía sentir realizada, ni nada de nada. Así que ¡viva la resiliencia y arriba el despegue de mi espíritu emprendedor! Guardé esa experiencia en mi baúl de los recuerdos (uuuh, uuuh) para olvidar y empecé a crear. De hecho, mientras estuve trabajando en esas empresas siempre estaba creando otras cosas. Muchas de ellas no se llevaron a cabo, pero era mi vía de escape, supongo.

Mi primer intento fue desarrollar uno de los planes de empresa que había proyectado durante el embarazo. Yo creo que era una gran idea y era algo relacionado con la maternidad (es lo que tiene haber hecho tanta investigación durante el embarazo). El proyecto estaba enfocado a reducir el consumo de todo tipo de artilugios que se compran cuando va a nacer un bebé, fomentar su reutilización y reducir los gastos, creando una cuota fija que, además, permitía cierta estabilidad económica en un momento tan caótico para la economía familiar. Ay, me he venido arriba. Pero ¿qué te voy a contar que no te haya contado hasta ahora? Me chiflan estas cosas.

Como buena emprendedora en sus inicios, me equivoqué con las personas con quienes decidí juntarme para llevar a cabo el proyecto, aunque debo decir que posiblemente tampoco hubiera funcionado con otras personas por una razón muy simple: el proyecto que iba a desarrollar se convirtió en mi superinterés. Puse el hiperfoco en eso, lo cual significaba que podía y quería dedicarle todas las horas que fueran necesarias para sacarlo adelante. Sin olvidarnos de mi hiperautoexigencia, claro. Mi ritmo era difícil de seguir y, además, era fácil que alguien se hubiera podido aprovechar de mi entrega y

dedicación. El proyecto que salió adelante fue bastante diferente a lo que yo tenía planteado y también era bueno, pero los egos de algunos y, posiblemente, mi rigidez acabaron con esa primera propuesta. Rabia: 9 *points*. Frustración: 10 *points*. Satisfacción: 1 *point*.

A partir de entonces fui saltando de un proyecto a otro, y es que a mí me fascina crear y poner en marcha cosas, casi siempre buscando mejorar o modificar algo que ya existe; vamos, dar respuesta a las necesidades existentes más que crear nuevas necesidades. Pero lo de mantener los proyectos una vez arrancados no se me da nada bien ni me gusta. Supongo que no me motiva, y ya sabes que necesito estímulos, retos continuos para dar lo mejor de mí. Pero, ojo, con una planificación y un orden, eh. Aunque luego no los siga.

Entre un proyecto y otro hice cosas tan variopintas como sacarme el título de monitora de surf para dar clases de *paddle surf*. Aquí me he quedado contigo, ¡confiesa! Es cierto que yo me encargaba más de la parte logística que de dar clases, pero queda guay decir que soy monitora de surf y acto seguido cargarme el momentazo —porque tengo pinta de muchas cosas, pero no de surfera— diciendo: «Pero no sé hacer surf» (se oye un «ohhhhhhhhhh»).

Si vieras mi vida laboral (esa carta que te mandan de vez en cuando con todas las cotizaciones de la Seguridad Social), alucinarías. Si la imprimen dos veces más terminan con alguna selva que otra.

Mi empleo actual, mientras escribo estas líneas, es la dirección de una escuela de música. Es un trabajo en el que se mezcla algo que me fascina y me regula como es la música con las muchísimas interacciones sociales que supone, que me producen el efecto contrario. Y, a su vez, es un puesto que me permite dar rienda suelta a mi creatividad, poniendo en marcha proyectos en los que la convivencia es la base, y en el que tengo compañeros que no solo conocen, sino que comprenden la diversidad como lo normal.

En mi humilde opinión, si alguien hubiera potenciado

lo que me gustaba y sabía hacer en lugar de hacerme encajar en un mundo laboral hostil para mí, posiblemente habría brillado un poquito y hubiese podido desarrollar mis capacidades aprovechando lo que entonces era un superinterés para mí. ¿Quizás así no hubiese sentido tanta frustración y desmotivación?

18. Mamá es autista

Mi embarazo doble

De niña no me gustaba jugar con muñecas, ni a papás y a mamás, ni a ninguno de esos juegos de imitación. Sí, tenía alguna muñeca, pero yo no jugaba a ser su madre, sino que me gustaba llevarla en el cochecito, estrujarla en algún momento o tenerla de amiga para contarle algo, igual que se lo podía contar a una piedra. Tampoco me he considerado nunca una persona muy niñera con los hijos de los demás, que eran y son muy monos, pero nunca solía cogerlos, y menos de bebés. Aunque sí es cierto que me encanta hacerles reír. Sin embargo, siempre he querido ser madre. No sé el porqué, pero es algo que siempre me ha llamado la atención.

Me costó algunos años quedarme embarazada y fue un camino un poco difícil. Lo llevé mal, muy mal, porque no entraba en mis planes que eso pudiera ocurrir (igual que no entra en los planes de nadie, supongo). Tuve que lidiar con la correspondiente frustración, los pensamientos intrusivos, los bucles, el desánimo y la tristeza por no ser capaz de hacer algo tan, *a priori*, inherente a una mujer como ser madre. Vamos, era lo que me faltaba tras una vida sintiendo que era diferente, que no encajaba, que no era parte y… ¡bum!, ahí tenía otra cosa para añadir a mi lista de fracasos. Supongo que lo que sentía no era muy diferente a lo que debe sentir toda persona que desea ser madre o padre y que, por lo que sea, no lo consigue, pero ahí estaba esa intensidad que me caracteriza, debidamente enmascarada para no preocupar a mi entorno y con la que me enfado a menudo porque es insoportable.

Finalmente lo logré, no sin antes convertirme en toda una experta en tratamientos de fertilidad, claro, y a falta de uno, vinieron dos de golpe (gemelos univitelinos biamnióticos). Bueno, en realidad eran tres al principio: los

gemelos y un mellizo. Así que imagina el impacto en mi planificación: iba a por uno, venían tres y finalmente fueron dos. ¡Oooole! En la primera ecografía me dio uno de mis ataques de risa absurdos, que me duró horas, cuando me dijeron que eran tres.

Un momento; esto no es una parada técnica, pero sí que es necesaria: me suelen dar ataques de risa en los momentos menos indicados y muchas veces sin un detonante concreto, y no hay manera de que pare. De hecho, cada vez que alguien me dice «no te rías» es como si me dieran cuerda para seguir descojonándome un buen rato más. Una vez, de niña, estuve con un ataque de risa sin motivo aparente desde que me senté en la silla de un restaurante hasta que nos fuimos. Me acuerdo de la desesperación del familiar con el que iba y la mía porque no podía parar. También me pasa en sitios como funerales, dos veces durante una ceremonia, que yo recuerde, aunque en estos casos soy más propensa a soltar frases que no tocan (creo que lo llaman humor negro), y en clase también me había dado alguno. Supongo que muchas veces es por la propia ansiedad de la situación. En un par de ocasiones, antes de tener el suelo pélvico hecho un *fistro* tras la maternidad, me he meado de risa, en el sentido más literal.

Estas son las cosas que hice durante el embarazo:

– Leí de todo sobre gemelos. Hasta me leí un libro de un tirón (cosa que me cuesta por el déficit de atención) y contacté con la autora para resolver alguna duda, por supuesto.
– Hice mil estudios de mercado sobre cochecitos y otros utensilios, con sus correspondientes listas (aquí su majestad la reina de los Excel) y me puse en contacto con los fabricantes y distribuidores de todos los artilugios para resolver mis dudas.
– Analicé todo lo que podía pasar o no pasar en un embarazo gemelar y qué probabilidades había de que me pudiera ocurrir a mí. Consulté a todos los especialistas en cada cosa y conseguí que me visitara

uno de ellos. Ventajas de ser intensa y directa, no todo va a ser malo (guiño).

– Ideé dos planes de empresa durante el reposo preventivo. No me dejaban trabajar porque parece que es lo que puede generar más estrés. Los hice a escondidas porque me veía venir que mi entorno no entendería que para mí era algo relajante.
– Escuché en bucle varias canciones de Phil Collins, hasta el punto de que mis hijos eran capaces de reconocer sus canciones desde bebés. Y eso que mis favoritos con diferencia son Queen, pero me dio por Phil Collins.
– Vi muchas veces un reportaje de National Geographic sobre embarazos múltiples que yo creo que hasta ellos mismos lo aborrecieron aun estando en la barriga.
– Vi la serie *Verano azul*. Te preguntarás a qué viene esto. Pues a que era algo que tenía pendiente hacer para ser como los demás. ¿Estás silbando la melodía? Yo también.

A la pregunta de si disfruté del embarazo yo respondo, y siempre he respondido, que no. De golpe mi vida se convirtió en un no saber constante lleno de cambios. Mis rutinas cambiaron (¡y más que iban a cambiar!), y también mi alimentación, mi ropa, mi estado de ánimo, mi cuerpo entero…; todo era un sinvivir de cambios e incertidumbre. Eso sí, le encontré la gracia a tener una barriga estratosférica para usarla de mesita cuando estaba en el sofá. De golpe me tenía que acostumbrar a ir sobre la marcha, sin poder planificar ni prever lo que iba a pasar el día siguiente. Salía de una ecografía y ya tenía ansiedad esperando a que llegara la siguiente. La respuesta a casi todas las preguntas que hacía solía ser un «ya se verá» en distintas versiones, y no porque no quisieran darme respuestas, sino porque, simplemente, no lo podían saber. Estaba todo tan fuera de mi control que necesitaba tener la cabeza ocupada todo el día si no quería enloquecer. Eso sí, me seguía fascinando el hecho de que estuvieran allí dentro, formándose y creciendo, escuchándome, y también

me maravillaba sentir cómo se movían… Bueno, lo de que se movieran me gustaba por el simple hecho de deducir que estaban bien, pero me daba cierta cosa, la verdad.

Por suerte el nacimiento fue con una cesárea programada, porque estaba uno sentado y el otro debajo tumbado boca arriba. Vamos, solo les faltaba un mojito y un poco de música para estar ahí la mar de divinos. Sé que es mejor que sea un parto por la vía de salida natural y cuando ellos decidan, pero para mi cabeza esto fue fantástico, porque de alguna manera me pude preparar un poco para el gran giro que iba a dar mi vida, y porque a esas alturas tenía tal barrigón descomunal que no podía hacer nada. Casi no me dejaban beber agua ni comer, porque empecé a tener retención de líquidos y ahí me visualizaba yo, inundándome por momentos. Vamos, que estaba al límite de encadenarme en la consulta del ginecólogo a modo de protesta para que me los sacara ya. Pobre hombre, qué paciencia tiene. A las semanas de nacer le pedí si los podía volver a meter aunque fuera para unas horas, y no es broma, se lo dije y nos reímos un rato, ¡pero es que estaba agotada!

Te voy a confesar una cosa: me apunté a un curso de yoga para embarazadas porque leí que era muy beneficioso hacerlo. El primer día me quedé dormida al final de la clase y me desperté con mis propios ronquidos. Tras esto, mi sentido del ridículo se vio totalmente sobrepasado y no volví a las clases.

Lo que mejor recuerdo del nacimiento es el número de personas que había en el quirófano: dos ginecólogos, una comadrona, un celador, tres enfermeras y un pediatra que finalmente no se quedó, menos mal. Era la primera del día y allí estaba hasta la enfermera de reanimación, porque todavía no tenía a nadie operado a quien atender. Antes de que entrase al quirófano vino un momento mi ginecólogo para preguntarme si estaba bien y si necesitaba preguntar algo (me conoce bien) y mi pregunta fue, ni más ni menos: «¿Cuándo podré comer?». Ansiedad, comer, ayuno… Me entiendes, ¿no?

Cuando entré al quirófano todo empezó a ir muy rápido y en un momento dado me ataron los brazos y alguien me dijo: «Se te están disparando las pulsaciones; si no te relajas un poco, te tendremos que poner sedación». A ver, señora, somos casi diez personas en este quirófano más bien pequeño, voy a ser madre por primera vez, y encima de dos niños, todo está yendo muy rápido y no tengo ni idea de lo que está pasando. Me hacen preguntas mientras me pinchan la epidural; me ponen una cortina con la que no puedo ver nada de lo que me pasa de cintura para abajo, ni siquiera puedo ver la cara de quienes están allí; cuando me tumban, me atan los brazos en cruz y… ¿usted me dice que me calme? Me dio la razón y yo me calmé un poco solo por haberle soltado la lista de cosas que me estaban poniendo nerviosa. Logré tranquilizarme mucho más cuando mi ginecólogo maravilloso entró en acción y me empezó a explicar todo lo que iba pasando. En serio, este hombre tiene una paciencia infinita conmigo y mis consultas o preguntas absurdas en las revisiones; se merece un monumento. Hace unos veintipico años que me conoce.

Nacieron con algo menos de dos minutos de diferencia y cuando oí el primer llanto, el de Bruno, rompí a llorar. Recuerdo que mi ginecólogo enseguida asomó la cabeza por encima de la mierda de cortina, sonrió y me dijo que todo estaba bien. No me había dado tiempo a procesar la llegada de Bruno cuando sacaron a Lucas, y yo seguía allí llorando, no sé si de emoción o de miedo, pero dándolo todo, y de eso no tengo pruebas pero tampoco dudas. Me los pusieron un momento encima y, aunque yo no veía nada porque iba sin gafas ni lentillas, las cosas como son, deduje que eran muy monos porque oía como algunas personas decían: «Qué monos que son». Y ahora me dirás: «Hombre, claro, no iban a decir “mira, qué feos”, ¿no?». Pues… te recuerdo que sí, que eso podía ocurrir. Estaba tan obsesionada con la posibilidad de que tuvieran que ir a la incubadora que, en lugar de disfrutar del momento, solo decía: «¡La incubadora! ¡La incubadora!» entre sollozos. Lograron que me calmara cuando alguien me dijo: «¿Qué incubadora? Si

no la necesitan». Cuando me tranquilicé los vi (bueno, los intuí, sin las gafas) y eran taaaaan bonitos. Eso sí que fue una explosión en todos los sentidos.

Estuve en reanimación cuatro horas por problemas logísticos con la habitación. Me encontraba fatal no, lo siguiente, y no paraba de preguntar si pasaba algo con los niños. Conociéndome, imagino que estuve repitiendo la misma pregunta en bucle las cuatro horas y solo te digo que llegué la primera a reanimación y me fui la última. Me subieron a la habitación y ahí estaba la familia, normal, y yo solo podía decir: «Me dueleeeee». Madre mía, ¡qué dolores! De eso no me habían avisado y se me había pasado en mi ardua investigación sobre la maternidad doble. Me tuvieron medio drogada todos los días, y menos mal. ¿Te cuento un secreto? El hecho de que fueran gemelos y lo mal que me encontraba fueron grandes y maravillosas excusas para evitar las visitas o, por lo menos, las visitas largas. Las que tuve fueron de las buenas (con esta frase arreglo la anterior).

Mis hijos eran idénticos. La gente suele decir que son «como dos gotas de agua». Yo nunca les he visto cara de gota y nunca he visto dos gotas de agua iguales. ¿Tú sí? Recuerdo decirle a una enfermera que, por favor, bajo ningún concepto les quitaran la pulserita que les pusieron al nacer, para poder identificarlos. Ella me dijo: «No te preocupes, eres su madre y tú sabrás quién es quién sin pulseras» y le respondí: «Yo los acabo de conocer, igual que tú. Pulseritas puestas hasta que yo decida quitárselas». Las llevaron hasta que les empezaron a apretar demasiado y compré un rotulador indeleble para marcarlos. Ya sabes que soy una tía práctica.

Y así llegaron al mundo Bruno y Lucas para dar un vuelco a mi vida. Los quiero hasta el infinito y aprendo mucho de ellos. De hecho, estoy segura de que gracias a ellos he aprendido cosas tan importantes como a ser menos rígida y a disfrutar más del contacto físico (solo con ellos, no nos emocionemos).

Maternidad

Ya sabes que a mí me va bien la planificación y la anticipación para todo. Me dan seguridad, aunque me cueste horrores hacer esa planificación porque no sé por dónde empezar, y muchas veces no la cumplo o lo hago añadiendo algunos cambios improvisados. Tener planificación y anticipación me produce una especie de efecto placebo y no tenerla me genera ansiedad y mucha inseguridad. Ahí lo dejo, cógelo como quieras o como puedas.

La maternidad es de todo menos algo con lo que puedas planificar y tener la certeza de que se cumplirán tus expectativas, ya que puedes planear una previsión de cómo harías las cosas, o de cómo crees que te gustaría hacerlas, pero es materialmente imposible que suceda así, porque por muchos libros que te hayas leído o por muchos consejos que te hayan dado (la mayoría sin pedirlos, de hecho; ahí lo suelto y me quedo tan ancha) o…, mierda, me he perdido con el paréntesis. Perderme mientras cuento algo es muy yo, por cierto. Ah, sí, decía que, por mucho que te hayas querido informar, la maternidad es maravillosamente imprevisible, y no solo por no saber cómo serán tus hijos, sino por la incertidumbre de cómo la afrontarás tú y, posiblemente peor, cómo la afrontarán tu pareja, tu familia,

etcétera. Los primeros meses fueron… No lo sé, la verdad es que no los recuerdo. Mi cabeza debió hacer un *reset* sobre los tres o cuatro meses.

Durante el embarazo me visualizaba en el parque ejerciendo de mamá estupenda. La realidad fue que ni de coña. Lo del parque era una mezcla de:

conversación de ascensor elevada a la enésima potencia

+

competición de orinales, dientes, pañales, cacas y todo lo que pueda empezar por un «pues el mío ya…» o un «¿el tuyo todavía no…?»

(incluye cara de *#ascosusto*)

+

críticas destructivas a la que se ha quedado divina tras el parto, la que se ha quedado todo lo contrario, la que tiene esto o lo otro.

Además, ir al parque con mis hijos suponía un peligro porque los tíos, cuando los soltaba del cochecito, se iban uno para cada lado en plan juego-adivinanza de esos de mal gusto tipo «se va un niño para cada lado: ¿a cuál salvas?». Así que cambié la opción de ir al parque por ir cada tarde a dar un paseo por el centro, haciendo cada día la misma ruta y a la misma hora. Me sabía hasta los horarios y las rotaciones del personal de las tiendas. Para entonces vivía en un pueblo cerca de Barcelona que, por cierto, me recordaba bastante a *El show de Truman*. Y como los vecinos nos conocíamos, cuando pasaba cerca del parque, porque no me quedaba más remedio, saludaba de lejos haciendo señales de que tenía que ir a hacer recados. Mentira, pero bueno.

Pausa para romper otro *#neurotópico*: el de mentir. Sé mentir, pero creo que no lo siento tan necesario como otras personas en mi vida diaria. Dicen que tengo pocos filtros, que se me nota mucho cuando intento mentir, e incluso creen que soy graciosa. Esto último supongo que me lo dicen porque se me suele escapar la risa o, directamente, se me escapa la verdad intentando soltar una mentira. Un

desastre. Y casi siempre me pongo roja como un tomate, así que me delato yo sola.

Tengo la sensación de que vivo en una sociedad en la que mentir parece que forma parte de los «formalismos sociales» que intento cumplir, muy a mi pesar. Además, esta costumbre extraña hace que tenga que estar continuamente descifrando las verdades entre «pequeñas» mentiras y, sinceramente, es un poco agotador. Personalmente, no me gusta mentir. Me parece una pérdida de tiempo y de energía innecesaria. Sé que las cosas se pueden —y se deben— decir sin hacer daño a la otra persona, y también sé que a veces puedo ser muy directa sin darme cuenta y puedo molestar a mi interlocutor, pero creo que una verdad bien dicha siempre será mejor que cualquier mentira.

Por otro lado, tengo que decir que creo que en algunas situaciones miento por supervivencia, como es el caso que nos ocupa ahora mismo. Es más fácil decir que tengo un virus para evitar alguna situación que no me veo capaz de afrontar que explicar lo que me pasa y arriesgarme a tener que oír respuestas que me terminen de derrumbar. En resumen: sé mentir pero no me gusta, se me da fatal y es muy cansado.

> ¿Mi maternidad fue algo distinta por el hecho de ser autista? Sí.
> ¿Mis hijos dejaron de hacer algunas cosas por ello? Sí.
> ¿Esas cosas perjudicaron su desarrollo y su socialización? No.
> ¿Hicimos otras cosas en lugar de esas «estándares» que no hicimos? Sí.
> ¿Para mí fue difícil en el ámbito sensorial y en el social? Sí.
> ¿Mis hijos y yo somos felices juntos? Sí.

Yo soy esa madre que no tiene un grupo de mamás y papás del cole con los que quedar fuera del colegio para hacer alguna actividad, para comer, etcétera. Y soy también la madre que cuando los va a buscar al colegio intenta ir un poco más tarde para no encontrarse con todo el mogollón y que, si por lo que sea llega pronto, se queda tan tranquila con los auriculares escuchando música y leyendo en algún

sitio un poco apartado. O la madre que intenta que los lleve otra persona a las fiestas de cumpleaños.

Confieso que me cuesta la vida ir a las reuniones de inicio de curso. Estos dos años que las han tenido que hacer en línea han sido maravillosos. Ojo, que me cueste no significa que no vaya; es más, al ser gemelos suelen ser el mismo día, a la misma hora pero en dos aulas distintas, así que, con la excusa, voy de una a otra y por el camino me distraigo un poco si hace falta. También soy esa madre negada con las manualidades que jamás podría entrar en la competición a «la mejor manualidad hecha por los padres de». Todo lo contrario: se han espabilado muy bien para hacerlas ellos (entiendo que este debe ser el objetivo, ¿no?).

Eso sí, lo de tener gemelos significa que siempre siempre siempre tienes a alguien allí contemplando la estampa, como si llevara a dos miniextraterrestres (quién sabe, si son descendientes de una) ahí sentados. Te conviertes en una atracción vayas donde vayas. Como dicen ellos, «ahora, cuando lleguemos a ese sitio, seguro que alguien nos dice lo de “uy, ¡pero si son iguales!”, ñe, ñe, ñe».

19. Disociando, que es gerundio

Salgo de casa y, como cada día (¡oh!, rituales absurdos de mis amores), en el primer semáforo bajo la cabeza para comprobar que no he salido con las pantuflas. Esta palabra siempre me ha hecho gracia, por cierto (pronunciando la efe como «fffff»). Es una comprobación que llevo años haciendo; no te sabría decir cuántos, pero muchos. No recuerdo haber salido nunca con las pantuflas puestas, aunque confieso que tiene que ser maravilloso poder hacerlo. Mi nivel de enmascaramiento todavía no me permite hacer estas cosas. Tras verificar que no he salido de casa en pantuflas, cruzo la calle y me dirijo hacia la peluquería. En el mismo punto de siempre dudo sobre si cruzar en un semáforo o en otro. Y decido cruzar por el semáforo de siempre, claro.

Me llaman por teléfono a medio camino. Termino la llamada y me quedo parada en una esquina, de pie. ¿Dónde estoy? ¿A dónde voy? Estoy totalmente desubicada. Me temo que mis funciones ejecutivas se han ausentado. Bajo el volumen de la música de los auriculares y hago el ejercicio de intentar deshacer, en mi cabeza, el camino andado mientras reviso mis últimos mensajes de WhatsApp. Veo un mensaje de Anna y enseguida reacciono: «¡Iba a la pelu!». ¿Qué me ha pasado? Que al estar inmersa en la llamada he cruzado una calle para ir por la acera contraria a la que cojo siempre para ir a la peluquería. Por esa tontería me he quedado bloqueada y bastante ida un momento.

Por otro lado, yo no sé cómo sentís las cosas los demás, pero yo las percibo con tanta intensidad que a veces creo que no lo voy a poder soportar. A veces siento que me va a estallar el corazón y otras veces que me voy a volver loca. En serio, si pudiera rebajar un poco esa intensidad lo haría sin ninguna duda, pero como es algo que forma parte de mí y que no podré cambiar, lo mejor será que aprenda a encontrar el modo de canalizarla para convivir con ella de

la mejor manera posible.

Tengo la sensación de que, igual que no tengo filtros para decir las cosas, tampoco los tengo para percibir la vida y todos los estímulos que implica. «Pero ¿¡qué dices, Sara!? ¡Y lo bonito que debe ser vivir las cosas de una manera tan auténtica y pura!» Mi respuesta sería un bonito silencio con la ceja izquierda subida y la barbilla ligeramente hundida en la papada.

A lo que iba: creo que, sin darme cuenta, una de las técnicas de supervivencia de mi cerebro para convivir con esta intensidad emocional y con, por ejemplo, los cambios repentinos, la falta de anticipación o los traumas es la disociación.

Yo veo la **disociación** como una habilidad *#neurodivina* que tengo para «desconectar de manera involuntaria» cuando me encuentro en una situación que me puede sobrepasar emocionalmente, ya sea por la cantidad de estímulos que percibo del exterior o, por ejemplo, por la aparición de recuerdos con pensamientos intrusivos *#bucleicos* e, incluso, cuando desconecto de mi propia identidad para intentar encajar en algún entorno hostil para mí.

Notición: todos disociamos en algunos momentos de nuestra vida. Tú también. Son esos momentos de «¿qué me está pasando? Creo que me estoy volviendo loco». Peeeeero (con gallo en la e), una vez más, me aventuro a decir que creo que es posible que yo lo viva con más frecuencia e intensidad (sobre todo con más frecuencia, en este caso concreto).

Tomando algo en una terraza

Estoy tomando algo con unos amigos en una terraza. Me apetecía un montón ir. Todo va bien hasta que, tres mesas más allá de donde estamos, se sientan cuatro personas, y

una de ellas tiene un tono de voz que me irrita. En la mesa de al lado se sienta una persona con un perfume que no huele mal, pero sí fuerte. Dos mesas a la izquierda de la nuestra hay un grupo que lo está pasando bien y se ríe. En la otra punta de la terraza hay una familia con un bebé que juega con su sonajero.

Todos estos estímulos entran en mi cerebro y me van alejando de la conversación con mis amigos. Por mucho que lo intente, solo oigo la conversación de la persona con la voz irritante, aunque no esté gritando, y las risas de la otra mesa, o el sonajero, y ese olor tan fuerte de perfume que no se me va a ir de la cabeza en horas. Oigo la voz de mis amigos como si fuera un ligero rumor de fondo, pero me resulta imposible seguir la conversación. Me siento totalmente desconectada, como si hubiera entrado en pausa y el resto siguiera funcionando. Obviamente, no voy a recordar nada de esa conversación. Mi estado: desregulada y disociando.

Una pérdida repentina

Ahora te voy a contar algo que, posiblemente, te va a resultar familiar y en algún momento de tu vida lo habrás experimentado. Mientras escribía este libro falleció mi padre, de manera totalmente repentina. Entré en estado de *shock*. De hecho, lo sigo estando mientras escribo estas palabras.

Mi primera reacción fue llorar por el miedo a lo que iba a ocurrir cuando nos dijeron que no había nada que se pudiera hacer por él. Al poco rato de que falleciese entré en un estado muy raro de incredulidad, como si todo aquello no fuera conmigo, como si estuviera viendo una película. Me volví fría, con una templanza que me asustaba a mí misma, pero no podía hacer nada para cambiar esa actitud. Incluso tuve momentos en que me dieron ataques de risa o hice bromas. Estaba totalmente fuera de mí. Por dentro estaba muy enfadada conmigo y sentía rabia por comportarme así.

Era como un robot, como si alguien me hubiera puesto el piloto automático. Incluso estando en el tanatorio, con mi padre de cuerpo presente, en general seguía actuando como si aquello no fuera conmigo. Tenía algunos oasis de realidad, pero volvía enseguida a ese estado, como si yo fuera una mera espectadora. Estado actual: despersonalización/desrealización al canto.

Despersonalización/desrealización: es un tipo de disociación que se da cuando vivo alguna situación posiblemente traumática en la que desconecto de tal manera que siento como si eso que estoy viviendo en primera persona no fuera conmigo. Es como si me convirtiera en una espectadora de la situación que estoy viviendo.

Te cuento esto porque imagino que es una situación extrema que en algún momento habrás tenido que vivir y es posible que hayas desarrollado estos mismos mecanismos de defensa. Pues a mí esto también me ocurre en situaciones más cotidianas o, por lo menos, menos traumáticas.

¿Podríamos decir que soy una persona que brilla por su ausencia? (humor *#neurodivino*, me río sola).

Ojo, te digo una cosa, y es que en algunos momentos está bien entrar en ese estado de piloto automático para poder gestionar situaciones complicadas. No todo van a ser defectos, oye. En el trabajo, por ejemplo, va muy bien cuando hay una situación de estrés general y yo entro en «modo hielo». Desconecto del follón, ya sea encerrada en otro espacio o con los auriculares puestos, cojo mi libreta y con un boli (Bic azul, porfi, siempre) intento plasmar lo que está pasando para pensar una solución, siempre y cuando no se trate de una decisión que tenga que tomar yo de manera inmediata y haya varias personas delante de mí esperando, porque me bloquearé y es posible que vaya diciendo que sí a todo. Eso sí, cuando llego a casa y salgo

de ese estado de piloto automático caigo rendida, y es entonces cuando siento que se me echa encima cual tsunami todo lo que ha pasado.

20. Cuando vivir cansa demasiado

Julio de 1996 (diecisiete años)
Notas en una libreta
Aunque hayan pasado dos meses desde mi último escrito, continúo estando harta de esta vida que me rodea. Esto no hay quien lo aguante, todo me sale mal, ya no sé qué hacer.

Octubre de 1997 (dieciocho años)
Notas en una libreta
Me vuelvo a sentir vacía. Estoy triste. ¿Por qué no me sale nada bien?
No lo entiendo. Mi vida es una mierda. Necesito irme lejos. Si pudiera irme muy lejos, no dudaría ni un minuto en hacerlo. ¿Qué me está pasando? ¿Qué está pasando con mi vida?
Estoy hecha un lío. Todo es una mierda, o sea, una mierda como yo.
Quizás por eso formo parte de este mundo de mierda, porque soy tan repugnante como todo lo que lo compone.
¡Mierda de vida! ¡No puedo más! O me marcho lejos o me hago marchar.
Estoy harta, no tengo ninguna ilusión para continuar viviendo.
Todo me repugna.
(Comentario actual: con tanta mierda no me extraña que sintiera repugnancia.)

Noviembre de 2011 (treinta y dos años)
Informe de urgencias
«Paciente de 32 años de edad acude por cuadro de varios días de evolución de sensación de dificultad respiratoria compatible (en contexto de llanto fácil incomprensible) con ansiedad. Ante la orientación de síndrome ansioso-depresivo, se deriva a psiquiatría.» (Básicamente no dejé de llorar desde que me preguntaron por qué acudía a urgencias hasta que me dieron el alta. Recuerdo a la enfermera diciendo: «La paciente del box 2 no deja de llorar y no sabe por qué».)
Psiquiatría: «Paciente con antecedentes de crisis de angustia hace años con tratamiento ocasional de X. Acude a urgencias tras episodio de ansiedad y lloro. En la exploración se observa ansiedad importante, ideas de desesperanza e hiporexia

[pérdida gradual del apetito]».
Diagnóstico: trastorno adaptativo mixto de ansiedad y depresión + medicación + palmadita (en sentido figurado), acompañada de una frase tipo «tómate la vida con más calma». Vamos, lo de siempre (pfpfpfpfpf con microbabita; perdón).

Julio de 2015 (treinta y seis años)
Informe de urgencias
«Paciente de 36 años que en contexto de ansiedad basal importante realiza ingesta de X con intención ansiolítica e hipnótica. Explica que ayer, en contexto de estar agotada de todo, se tomó los X sin una clara intención autolítica [hacerme daño a mí misma]. Explica que fue para "desconectar". De todas formas, verbaliza ideas de desesperanza, ganas de desaparecer y no realiza crítica en el momento actual de la ingesta de medicación.»
Orientación diagnóstica: trastorno adaptativo con características emocionales mixtas.
Lo de siempre, otra vez. Esta vez con lavado de estómago incluido.

La primera parte quizás puede encajar con una adolescencia muy intensa, como lo puede haber sido para otras personas. La segunda parte la titularía «tocar fondo». O, siendo más clara y siguiendo en la línea de mis escritos de jovencita, estar hundida en la mierda y no tener fuerzas ni siquiera para darme cuenta. Prepárate, que me voy a poner intensa y quizás rasco un poquito en esas heridas ocultas. Si no tienes un buen día, quizás no sea el capítulo más apropiado para leer hoy. Avisado estás.

Vamos a hablar claro: que levante la mano quien no haya pensado en querer morir alguna vez a lo largo de su vida. Estoy segura de que serán pocas personas quienes la levanten. Cuando eras adolescente estoy segura de que no te faltaron motivos para pensarlo en algún momento, incluso por razones que ahora mismo quizás te parecerían absurdas, como no tener esos zapatos que todos tienen o no poder ir a la fiesta en la que estarán todos (incluida la chica que te gusta y el chico que se la quiere ligar). ¡Madre mía, cómo me gusta montarme películas! Ya paro, que estamos con un tema serio.

Las ideaciones suicidas creo que son de esas cosas de las que no se habla por miedo o, peor, por vergüenza, pero estoy segura de que es algo muy común y se debería hablar de ello, principalmente para evitar que se conviertan en ideaciones más estructuradas que realmente puedan acabar en suicidio. Porque las cosas, cuando se quedan dentro, se enquistan y duelen, y a veces duelen tanto que pueden llegar a ser insoportables.

Hago un paréntesis para tener claro que hablamos de lo mismo: las **ideaciones suicidas** son los pensamientos recurrentes de terminar con la propia vida de manera planificada. La ideación suicida puede ser el paso previo a la conducta suicida.

¿Cuál crees que puede ser la finalidad de pensar seriamente en morir? Estoy casi segura de que la respuesta será «descansar», básicamente porque no se me ocurre otro motivo. Así que no le debería extrañar a nadie que alguien como yo estuviera exhausta y necesitara descansar. De hecho, con la sobreingesta de pastillas yo «solo» quería descansar. Quería que mi cabeza parara un rato y que los pensamientos intrusivos recurrentes me dejaran en paz. No podía soportar esa sensación de fracaso cargando con la frustración eterna. La hiperexigencia, con unos objetivos inalcanzables, no me dejaba vivir y me estaba sometiendo a mí misma a un maltrato que no era capaz de controlar ni soportar. Necesitaba desconectar precisamente para que mis ideaciones no fueran más allá y no se convirtieran en una conducta suicida estructurada y ejecutada, y muestra de ello es que, cuando fui consciente de que se me había ido de las manos, me asusté y llamé a una amiga; una de esas amigas incondicionales que, a pesar de no vernos casi nunca de manera presencial, principalmente por mi «culpa», sabemos que estamos la una para la otra. *Gràcies, Ru.*

El problema llega cuando morir se convierte en una

opción igual de válida que vivir durante días, semanas, meses y años. Cuando estás tan cansada de vivir que la opción de morir te parece la mejor de las salidas a diario. Esto ocurre detrás de muchas sonrisas, así que cuidado con eso. Yo tuve suerte porque siempre he sido una persona muy soñadora y el simple hecho de fantasear con que algún día la vida me sonreiría, con que todo sería mejor y más fácil, o por lo menos no tan complicado, me daba el resquicio de energía suficiente para no convertir mis ideaciones suicidas en planes de muerte más estructurados.

Yo no sé si es lo habitual en chicas de unos catorce años, o si lo fue en tu caso, pero a esa edad ya había estudiado todas las maneras posibles de morir. También me salvó el hecho de que soy una persona muy aprensiva y me da miedo el dolor. No voy a hacer una lista de esto, ni a decir cuáles eran mis favoritas, ya que no quiero convertir esto en el manual del buen suicidio, sino más bien todo lo contrario: no quiero que más personas pasen por eso.

– Vivir con un cansancio extremo e inexplicable puede ser motivo de no querer seguir viviendo.
– Sufrir *bullying* en el colegio puede ser motivo de suicidio.
– Sentirse fuera de lugar continuamente puede ser motivo para pensar en desaparecer.
– Sentirse sola, aunque estés físicamente acompañada, puede ser motivo de querer quedarte dormida y no volver a despertar.
– Y así un largo y triste etcétera.

A lo largo de la vida hay etapas en las que crees que tienes más motivos para morir que para seguir viviendo, y estoy segura de que si se pudieran verbalizar estos pensamientos y hablarlos con naturalidad se podrían evitar muertes innecesarias e injustas. Y para dar ejemplo sobre lo que acabo de escribir, quiero contarte uno de esos episodios de mi vida que me puso muy difícil elegir vivir; uno de esos momentos vitales en que tuve que decir: «Frena, nena, que

la vida se nos está yendo de las manos».

El otoño de 2015 fue uno de esos momentos cruciales en los que el agotamiento extremo empezaba a ser incompatible con una vida mínimamente aceptable, tras unos años especialmente movidos. Para que te hagas una idea, estas son algunas de las cosas que me habían ocurrido los años previos:

– Me había casado y divorciado años más tarde.
– Había sido madre de las dos personas más importantes de mi vida.
– Había vivido cuatro mudanzas.
– Había tenido varios cambios de trabajo, combinados con más de una baja laboral por ansiedad y depresión, alguna causada por *mobbing*.
– Había sufrido la pérdida de mi *àvia*, mi persona especial.

Como si no fuera suficiente ir por el mundo con mis máscaras, mis miedos, mis frustraciones y mis inseguridades, se me habían juntado, en poco tiempo, varias situaciones que de por sí son complejas, seas autista o no. Pero, como digo siempre, no hay mal que por bien no venga, porque cuando más hundida estaba, cuando había tocado fondo, no me quedó más opción que ir para arriba, porque más abajo ya no podía ir. Bueno, quizás sí podía, pero eso de revolcarme en mi propia mierda (perdón por la imagen) quizás ya no era necesario ni me iba a llevar a ningún lugar.

Estaba tan hundida que, por primera vez, dejé que fuera mi familia quien tomara las riendas para ayudarme a salir de allí. Hasta entonces no lo había podido hacer porque mi máscara nunca se lo permitió. Acuérdate de que yo soy esa de «la procesión va por dentro». Fue entonces cuando conocí a Lluís, el psiquiatra que empezó a poner luz al final del túnel. Quedaban cinco años para llegar a esa luz, pero sin duda el rumbo empezaba a ser el correcto. Recuerdo que estaba avergonzada y asustada casi a partes

iguales. Me sentía avergonzada por las cosas que habían ocurrido, por las cuales me sentía totalmente culpable, y estaba asustada porque soy una persona a la que le cuesta mucho abrirse y explicar sus cosas y sabía que allí tendría que hacerlo.

Lluís lo logró. Él fue el primero en enseñarme a pedir ayuda en un mundo en el que parece que eso es de perdedores, a no tener miedo de equivocarme y a ver los errores como oportunidades. Con él empecé a trabajar mi autoestima, empezando por descubrir que existía una cosa que se llama autoestima y que algún día la perdí. Lluís me enseñó a entender que podía llegar a quererme y a respetarme, y con él comprendí que yo soy yo y que no le puedo gustar a todo el mundo. Y todo eso lo hizo de la mejor manera en que podría hacerlo conmigo: siendo directo, sin tapujos y sin rodeos absurdos, dando su opinión de la manera más clara posible. Me dio una somanta de sopapos de realidad que me supieron a gloria, aunque en algún momento reconozco que me sentaban como una patada en la oreja, porque las verdades muchas veces de entrada molestan, pero sin duda fue lo mejor que me podría haber pasado.

Lluís fue el primero en poner nombres que me iban encaminando hacia mi diagnóstico. Con él aparecieron los términos fobia social, agorafobia, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y algunos más. También pasábamos momentos divertidos en los que él me describía como un escáner cuando llegaba a los sitios y hacía un repaso de todo y de todos, o escuchaba mis fabulaciones sobre mi capacidad de intuición, en plan superpoder, con las cosas de los demás, y se reía diciendo que, sin duda, si hubiera nacido en el siglo XV, me hubieran quemado por bruja. Luego se ponía serio y me decía que quizás era por mi gran capacidad de observar y ultraanalizar, pero irremediablemente volvíamos siempre a ese tono de humor con el que logró sonsacarme todas aquellas cosas que tenía enquistadas en la cabeza. ¡Y menos mal!, porque esas cosas son las losas que, con el tiempo, hacen que vivir pese

demasiado. De hecho, creo que en la consulta de Lluís me hice una experta, nivel sénior, en *#reirllorar*.

Llegó un punto en el que me dijo que, tras más de dos años de terapia (privada, no sea que la sanidad pública se ponga una medalla ajena), era el momento de parar, de hacer una pausa e invertir en la ortodoncia. No es broma, me lo dijo porque la comunicación con Lluís era así de maravillosamente transparente y directa. Le hice caso y eso me dio un subidón de autoestima muy importante: no era coherente ser «esa que siempre tiene una sonrisa» con tener una dentadura tan desordenada. Tenía un complejo enorme. Y también lo hice por salud, por supuesto.

Muy a mi pesar, Lluís falleció, e hice lo que él me había enseñado: pedí ayuda. Necesité ayuda, principalmente, para superar su muerte, porque, a pesar de llevar casi un par de años sin ir a verlo, seguíamos en contacto y yo sabía que él «estaba allí» si la vida me lo volvía a poner difícil. Estábamos haciendo una pausa de nuestro trabajo intenso y justo para entonces íbamos a retomar mi camino de búsqueda. No pudo ser.

No puedo cerrar este capítulo sin darle las gracias a Lluís por lograr quitarme esas ideas de desesperanza y las ganas de quedarme dormida.

21. Podía con todo hasta que todo pudo conmigo

Durante mi infancia y adolescencia nunca recibí ningún tipo de terapia. Supongo que mis «rarezas» no eran lo suficientemente llamativas, teniendo en cuenta el conocimiento que había entonces del espectro del autismo. Además, mis capacidades para enmascarar y camuflar eran bastante buenas, aun teniendo una doble cara bastante peligrosa.

Creo que la primera vez que fui a una psicóloga para tratar la ansiedad fue tras el episodio de la chica de la moto y la ambulancia. Desde entonces acudí a distintos especialistas y todos me ofrecían soluciones para lidiar con la ansiedad, con la depresión y con lo que fuera, pero nadie me ayudaba a encontrar la respuesta a por qué tenía esa ansiedad, esa depresión y esas ganas de morir de manera recurrente. Todas esas cosas que me diagnosticaron estaban ahí, claro que estaban, pero no eran la causa, sino la consecuencia, y la única manera de poder avanzar era conociendo el origen.

Recuerdo la primera vez que acudí a la psicóloga tras mi primera crisis. Fue en la Seguridad Social. La persona que me atendió, tras escucharme unos minutos, me recomendó asistir a terapia de grupo. ¡Qué susto! Creo que hasta salí corriendo de la consulta. Si no era capaz de explicar nada estando en una consulta a solas con una persona, ¿cómo iba a hacerlo con un grupo de personas que, encima, seguro que ya se conocían entre ellos? Posiblemente hubiera sido positivo para mí, pero me podrían haber acompañado un poquito hasta llegar allí, ¿no? Me asusté.

A lo largo de mi vida pasé temporadas en las que tiraba la toalla en mi búsqueda, porque estaba harta de que me trataran de dramática, de cuentista, de floja, de pesada o,

incluso, de querer llamar la atención, o de vaga, por querer encontrar excusas para no cumplir con mis obligaciones. A menudo un «no puedo» mío se interpretaba como un «no quiero», y muchas veces no era así. Otras veces sí lo era, claro (risa de marisabidilla).

Antes de ser madre, cuando iba a algún especialista de la salud, de la especialidad que fuera, la frase estrella que tenía que escuchar continuamente era algo así como un «tienes que tomarte la vida con más calma». Como quien le dice que deje de llorar a alguien a quien le acaban de dar una noticia horrible, o que se tiene que animar a alguien que está pasando por una depresión.

Tras ser madre, en cambio, el discurso iba más enfocado a mis hijos, con maravillas del tipo «claro, cómo no vas a estar así teniendo gemelos y con el ritmo de vida que llevas». A ver, la maternidad es cansada y la doble puede llevar un plus de agotamiento incorporado, pero si una persona pide ayuda será por algo menos obvio que lo que ya sabe que está viviendo la propia persona, ¿no? La primera vez puede colar, pero las siguientes ya son ganas de no querer ver más allá de una frase del manual de «cómo tirar pelotas fuera con una sonrisa». En algunos casos me atrevería a decir que más de uno se quitó el muerto de encima. Ahí lo dejo.

Conforme aumentaban mis obligaciones y responsabilidades, se iba incrementando la necesidad y la dificultad de enmascarar para encajar en ese mundo hostil, y con esto mi ansiedad crecía de forma exponencial. Pasé de tener episodios de ansiedad relativamente suaves, en los que sentía ahogos al hiperventilar, a tener otros en los que mientras me quedaba dormida por la noche oía voces de hombres riéndose y el sonido de alguien bajando unos escalones de madera. Cuando intentaba despertarme, no podía: tenía el cuerpo paralizado y, por mucho que lo intentara, no me podía mover, y cuando lo lograba era de manera brusca y pasando de estar tumbada a estar sentada cual niña del exorcista. La primera vez fui al médico porque pensé que me estaba volviendo loca, y me confirmó que

aquello era ansiedad.

¡Premio! Esto que te acabo de contar tiene un nombre de esos que yo no creo que llegue a aprenderme nunca, pero me parece superinteresante. Recibe el nombre de **alucinaciones hipnagógicas con parálisis del sueño**.

Por lo menos me confirma que no me estoy volviendo loca o que, al menos, no soy la única con esa locura. Así que te digo que **«locura de muchos, consuelo de mentes #neurodivinas»**.

Así iban pasando los años mientras yo sabía —estaba segurísima— que había algo más. ¿Por qué estaba tan segura de que había algo que se nos estaba escapando a todos? Y cuando digo a todos me incluyo a mí misma. Pues por cosas como las siguientes:

– Sentirme siempre diferente a los demás, sin lograr encontrar ese sentido de pertenencia por mucho que me esforzara.
– Tener intereses distintos a los de la mayoría, o los mismos intereses pero con una intensidad desmesurada.
– Sentir un agotamiento extremo, físico y emocional, sin motivo aparente, y somatizarlo absolutamente todo.
– Vivir en un estado continuo de desesperanza.
– Tener mucha dificultad, y cada vez menos motivación, para mantener las relaciones, e incluso para iniciarlas, aun teniendo facilidad para hacerlo.
– Tener una intensidad extraordinaria por lo que me interesaba y un desinterés absoluto por el resto y sentir una gran culpa por ello.
– Vivir con la sensación de ser una persona completamente diferente en cada contexto.
– Torturarme con una hiperexigencia extrema conmigo misma por mis propias inseguridades.
– Tener baja autoestima (por no decir ninguna).

– Necesitar analizarlo todo demasiado y darle mil vueltas a las cosas sin poder evitarlo. Además, sentir que eres una pesada por ello.
– Tener un sentido del humor diferente y darte cuenta de que no todo el mundo lo entiende y viceversa (viceversa sería eso de que no las pillo).

Posiblemente ahora podría ver esta lista como un inventario de señales que me podrían haber guiado hacia el diagnóstico correcto y que pasaron desapercibidas. Igual que posiblemente ahora, con todo lo que se ha ido conociendo sobre el espectro del autismo, quizás hubiera llamado la atención, por ejemplo, el hecho de que no quisiera que me tocaran de niña y que me pasara el día sentada toqueteando las cebollas. Pero eran otros tiempos. Yo misma no me habría dado cuenta, como madre, ni siquiera ahora.

Todo lo que he enumerado no son cosas que solo sintamos quienes estamos en el espectro del autismo, pero, en mi caso, creo que son cosas significativas por la intensidad con que las siento y por la manera en que interfieren en mi vida diaria.

El 2015, tras el episodio del hospital, un momento en que tuve que replantearme tantas cosas, parece que ahora, volviendo la vista atrás, podría marcarse como punto de inflexión. Podría entenderse como lugar de partida de una línea ascendente para llegar a esas respuestas. Pero no, no fue así.

En ese momento empecé a tener alguna respuesta. Dejé de recibir siempre el mismo diagnóstico y, por fin, empecé a obtener otros que me podían acercar al correcto y definitivo. Pero eso entonces no lo sabía y me agarraba a cada uno de esos diagnósticos que me iban llegando como quien se agarra a un salvavidas en pleno naufragio, intentando encontrar ese «algo». Pero después de recibirlos enseguida me daba cuenta de que no era «eso», lo cual también era frustrante y desgastante. Estaba harta de un volver a empezar tras otro.

Así que la línea ascendente fue real pero no lineal; hubo baches por el camino. Durante esos casi cinco años hice cambios en lo que se refiere a la sociabilidad que mi entorno detectó. Empecé a ser menos sociable, a dejar de quedar con los grupos de amigos que solía frecuentar. Comencé a preferir pasar más tiempo sola o, quizás, más que preferirlo, lo que ocurría era que cada vez lo necesitaba más. Estos cambios, principalmente en la parte social, no los hice por autocuidado y por poner límites: los hice por supervivencia. Estaba tan cansada que sentía que debía intentar mantener esa poca energía que me quedaba para llevar a cabo mis obligaciones y disfrutar de mis hijos. Separo a mis hijos de mis obligaciones porque para mí no son ni serán nunca una obligación; al contrario, a pesar de estar agotada, ellos siempre han tenido esa energía que me contagian y que me hace más fuerte.

De lo que sí empecé a darme cuenta fue de que no me podía permitir más vueltas a empezar, de verdad que no podía. No quería volver a caer en un momento de desesperación en el que vivir me resultara demasiado cansado. No. Mi vida estaba empezando a tomar un rumbo que me gustaba y me negaba a tirar la toalla. Vamos, que estaba en una lucha continua conmigo misma.

Un par de años antes del diagnóstico empecé a trabajar en un sitio nuevo en el que, por primera vez, tenía un cargo con muchas responsabilidades, y lo que más miedo me dio fue saber que tendría a casi treinta personas «a mi cargo» (prefiero hablar de compañeros de trabajo, pero bueno). A mí me gusta crear y organizar, pero no sé mandar, ni quiero saber cómo hacerlo. ¡Eso sí que fue un desgaste para mis reservas de energía! Los viernes llegaba a casa tan agotada que no podía moverme de la cama y del sofá. Me hicieron todo tipo de pruebas, otra vez, para descartar causas físicas y, por suerte, todo salió perfecto. Pero yo estaba agotada sin motivo aparente. No entendía nada.

Pues bien, aun pensando que me encontraba en un momento de esos bonitos y con la sensación de haber aprendido muchas cosas los últimos años, una vez más no

supe detectar actitudes que a medio plazo me destrozaron. Una persona estuvo meses queriendo hacerme daño y no solo no fui capaz de detectarlo, sino que empaticé con ella de una manera totalmente tóxica y desafortunada. Quizás por mi sinceridad y mi manera directa —pero con respeto— de decir las cosas y por mi poca capacidad para saber cuándo poner los límites y cómo ponerlos, seguramente por la dificultad para detectar las intenciones de los demás, volví a caer en el patrón de supercuidadora hasta el punto de quedarme sin energía y sin autoestima de nuevo. Volvía a ser una presa fácil para cualquier persona que quisiera atacarme. Llegué a creer que estaba haciendo mal las cosas o que realmente no sabía hacerlas, que no valía, porque ese era el mensaje que me transmitían quienes me querían hacer daño. Lo pasé muy muy muy mal. Jamás me había encontrado en medio de un enfrentamiento así con una persona que parecía ser capaz de todo con tal de conseguir sus objetivos, y uno de ellos era quitarme de su camino. Una persona que, posiblemente, estaba pasando un mal momento vital y encontró en mí una manera de canalizar sus problemas personales. Y, una vez más, mi optimismo al pensar que se podía reconducir la situación se convirtió en la ingenuidad para abrir la puerta a quienes me querían pisotear a mí (quizás también me has visualizado; yo lo he hecho estando boca abajo) y a más personas por el camino, claro. Seguí con mi máscara de «puedo con todo» puesta, o por lo menos lo intenté, porque por primera vez me vieron llorar en el trabajo y en todos lados. Esta vez no pude esconder lo que me estaba ocurriendo.

Necesité que dos psiquiatras me dijeran el nombre de lo que estaba sucediendo en el trabajo para que me diera cuenta de la gravedad del asunto. La historia se repetía. Me hundí otra vez y me sentí frustrada por no haber sido capaz de protegerme. Además, esta vez pasé miedo. Mucho miedo.

Pero por primera vez tuve el valor de no callarme y de enfrentarme a lo que estaba ocurriendo, de comunicarlo y buscar las soluciones, y esto, a pesar de ser muy duro, me

hizo más fuerte. También me dejó tan agotada que este sí que fue el punto de inflexión.

22. «Sara, eres autista»

> **Noviembre de 2019**
> No sé cómo explicarlo. Me siento diferente, siento que no me interesan las personas y cada día estoy más cansada de vivir siendo alguien que no soy. Tengo un agotamiento tan grande e inexplicable que empiezo a sentirme sin fuerzas.

Este fue mi último grito de socorro en forma de ultimátum tras muchos años pasando por distintas situaciones complicadas y muy feas; después de acudir a diferentes psicólogos, psiquiatras y médicos varios; tras sufrir crisis de ansiedad y depresiones de manera casi crónica; después de algunas bajas laborales, cambios constantes de trabajo y de sector, de grupos de amigos, de aficiones y un largo etcétera. Esta fue mi llamada de socorro desesperada, después de todos esos años de lucha por y para entenderme y tras salir de uno de mis peores episodios laborales.

En un primer intento de que un profesional escuchara mi grito de socorro, obtuve la respuesta de siempre: «Esto debe ser porque estarás de nuevo con un cuadro depresivo y deberías volver a empezar con una tanda de medicación». Mi respuesta fue que no. Un no rotundo. Después de tantos años viviendo así, tenía claro que ese cansancio y esa apatía no eran una depresión. Vamos, otra cosa no, pero soy toda una experta en ansiedad y depresión. Tenía clarísimo que había algo más y me quedaban las fuerzas suficientes para encontrarlo. Estaba harta de que me dieran medicación para ocultar las consecuencias de algo a lo que nadie le había puesto nombre; ni siquiera se habían planteado que ese algo existiera. Estaba harta de tanto parche y tantas respuestas absurdas para tapar las consecuencias de ese algo que no me dejaba vivir. Para poner un ejemplo gráfico y literal (no le busques dobles sentidos): ¿de qué sirve poner parches a un flotador si no sabes qué es lo que lo está pinchando continuamente? Pues eso.

Tuve suerte, mucha suerte. Esta vez, en el segundo grito de auxilio, alguien quiso dedicar un rato a escucharme sin juzgarme para poner todos esos diagnósticos, informes de urgencias, pensamientos y situaciones vividas sobre la mesa y, por fin, guiarme hacia ese algo que no encontraba. ¿Quién fue? Pues ni más ni menos que Jorge, el sucesor de Lluís, que él mismo designó.

He dicho que tuve suerte porque, lamentablemente, no es lo habitual, y lo más probable era que me hubieran insistido en la recomendación de intentar silenciar ese grito de socorro con más medicación. Una solución poco duradera y bastante dañina, por cierto. Ojo, no me malinterpretes: no estoy en contra de la medicación. Estoy en contra de que se use la medicación para tapar cosas sin buscar el origen de estas.

Finalmente, después de décadas buscando respuestas a porqués que empezaban a pesar demasiado y recibiendo diagnósticos que no me daban las soluciones que buscaba, un día me dijeron: **«Sara, eres autista»**.

Bueno, vale, como te decía al principio, no fue exactamente así: me dieron un informe diagnóstico en el que se concluía que tenía un trastorno del espectro del autismo de nivel 1 (TEA-1) con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) como comorbilidad. Vamos, que sí, que soy autista y encima con un plus de hiperactividad mental y despiste nivel Dios.

A finales de 2019 fue cuando la persona que me quiso escuchar sin juzgar me orientó, por primera vez, hacia un posible diagnóstico de trastorno del espectro del autismo de nivel 1. En mi caso sería lo que hasta 2013 se diagnosticaba como síndrome de Asperger. Actualmente no es un diagnóstico, pero hay muchas personas que se identifican como tal, ya que en su día fue el diagnóstico que les dieron.

¡Stop! ¿Nivel 1? ¿**Niveles** de qué? El DSM-V, el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, categoriza el autismo en función de la ayuda o apoyos que necesita

una persona autista en su vida diaria, lo cual se traduce en distintos niveles:

– Nivel 1: necesita ayuda.
– Nivel 2: necesita ayuda notable.
– Nivel 3: necesita ayuda muy notable.

Y espera, que esto no es todo. Estos niveles de ayuda pueden variar ligeramente a lo largo de la vida de las personas. ¡Ojo! **Recuerda que no es una enfermedad, no se cura**, pero sí se pueden ofrecer recursos, herramientas, terapias, etcétera, que pueden ayudar a esta persona a ser más autónoma en su vida diaria y, en muchos casos, a poder comunicarse con recursos alternativos al habla. Por último, una persona puede requerir diferentes niveles de ayuda en cada una de las áreas principales que se ven alteradas en las personas diagnosticadas dentro del trastorno del espectro del autismo.

Para entonces yo no tenía ni idea de lo que era el espectro del autismo, ni de todos los rasgos que existen, ni mucho menos de todas las maneras en que se pueden manifestar en cada persona. Tenía relación con personas con niveles de apoyo más altos, tanto en mi entorno personal como en el laboral y, a pesar de que alguna vez alguna familia con niños autistas me había insinuado que veía algunos rasgos en mí, jamás me lo había planteado. Además, volviendo la vista atrás, es verdad que me lo decían de manera tan indirecta que era casi imposible que me diera por aludida. Luego sí que lo hemos comentado abiertamente y tenían razón.

Un par de años antes, igual algo menos, ya me habían diagnosticado TDAH en Vall d'Hebron, uno de los centros de referencia en TDAH y TEA en adultos, pero en ese momento no tenía ni idea de que en esa misma unidad de psiquiatría podían hacerme las pruebas de TEA.

Pedí referencias de entidades especializadas en autismo y con experiencia en adultos. Acuérdate de que soy Miss

Excel, la que todo lo estudia y analiza. Decidí contactar con Associació Asperger de Catalunya justo antes del inicio de la pandemia. De hecho, tenía cita para una primera visita justo cuando nos confinaron, en plan gafe total. Mi desconocimiento del espectro del autismo era tal y tenía tan pocas ganas de recibir más diagnósticos que no me dieran las respuestas y me hicieran sentir más frustrada que no le di importancia. Vamos, que me dio igual que se aplazara esa primera visita.

Justo al finalizar el primer confinamiento, en mayo de 2020, me contactó Judith López, que en ese momento trabajaba como psicóloga en la asociación, y entonces empezó todo el proceso de diagnóstico. Tuvimos un primer contacto por videollamada, para explicarme cómo sería el proceso, y a partir de ese día todo empezó a cambiar.

Por un lado hice (y me hicieron) las siguientes pruebas durante varias semanas:

– Escala de Observación para el Diagnóstico del Autismo (ADOS, por sus siglas en inglés), módulo 4.
– Entrevista para el Diagnóstico del Autismo - Revisada (ADI-R, por sus siglas en inglés).
– Escala Wechsler de Inteligencia para Adultos (WAIS-IV, por sus siglas en inglés).
– Inventario Clínico Multiaxial de Millon (MCMI-III, por sus siglas en inglés).
– Cociente del Espectro Autista (AQ, por sus siglas en inglés).
– Cociente de Empatía (EQ, por sus siglas en inglés).
– Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI, por sus siglas en inglés).
– Inventario de Depresión de Beck (BDI, por sus siglas en inglés).
– Escala Autónoma para la Detección del Trastorno del Espectro Autista.

Por otro lado, mientras íbamos haciendo estas pruebas yo iba recopilando recuerdos, haciendo listas y escribiendo.

Pobre Judith, la torturé con páginas y más páginas sobre mi vida. No podía parar de escribir, de recordar, de pensar, de llorar, de gritar, de asustarme, de alegrarme… ¡Era una explosión emocional tan fuerte! Hice un intensivo de *#reirllorar* continuo. De repente estaba viendo mi vida como si fuera una película. De un día para otro muchas cosas ya no eran como yo creía, y estaba viendo toda mi vida desde una perspectiva que jamás hubiera imaginado.

También es cierto que al principio del proceso, cuando me decidí a buscar información en internet, encontré muchas cosas con las que yo no me identificaba. Con los test me pasaba lo mismo: eran informaciones y pruebas muy enfocadas al género masculino y yo no me veía reflejada en muchas de esas cosas. En otras, sí.

Todo cambió cuando, buscando y buscando, encontré algunos testimonios, pocos, de mujeres en primera persona y —ahora flipará́s— una cuenta de memes sobre autismo. Mi cabeza hizo clic con los memes y, tras esas risas que me pegaba por el humor y el alivio de sentirme por fin identificada, empecé a entender cosas. Todo esto ocurrió en pleno proceso de diagnóstico y, a pesar de intentar no «ilusionarme» por haber encontrado por fin el diagnóstico correcto, me aterraba pensar que no fuera así y que tuviera que afrontar ooootra vuelta a empezar. No estaba segura de tener las fuerzas suficientes para recibir otro revés.

Decidí hacer el proceso de diagnóstico en solitario, porque es lo que he hecho siempre; ya sabes, no soy una gran comunicadora de mis cosas a mi entorno más cercano. Eso sí que es contradictorio que lo diga mientras estoy contando mi vida por aquí, ¿verdad? Hasta le tuve que decir una mentira pequeñita a mi madre para que cumplimentara unos formularios. Pero bueno, no fue nada grave.

El **28 de julio de 2020** fue el día en que Judith me entregó el diagnóstico y por primera vez leí «trastorno del espectro del autismo de nivel 1». Recuerdo perfectamente el trayecto hasta una de las sedes de la asociación en Barcelona. Estaba muerta de miedo. Me daba algo de temor

que fuera que sí porque era algo desconocido para mí y, a la vez, me aterraba que fuera que no porque seguiría sin esas respuestas que tanto tiempo llevaba buscando.

Nos sentamos en uno de los despachos y repasamos juntas las doce páginas del informe. Casi no podía ni hacer preguntas, porque había pasado de estar nerviosa a estar histérica. A pesar de intentar evitarlo, se me escapaba alguna lágrima cada vez que ella describía alguno de los rasgos que enseguida reconocía y ubicaba en mi vida. Recuerdo que, al llegar al apartado del coeficiente intelectual tuve muchas ganas de llorar. ¿Cómo se suponía que podía ser tan lista (a ver, tampoco quiero que creas que es nada extraordinario) y que hubiera tenido tantas dificultades en todos los entornos académicos y laborales a lo largo de mi vida? Eso me dio mucha rabia. Me entran ganas de gritar cuatro improperios al recordarlo. Pero lo importante era que, por fin, había dado con el puñetero «algo».

Cuando tuve el diagnóstico, mi primera reacción fue una mezcla de alivio, rabia y desconcierto. Sentí alivio porque por fin podía empezar a poner nombre a lo que me ocurría y conseguir las respuestas que darían sentido a muchas cosas. Me sentí liberada de esa sensación horrible de no saber, de esa incertidumbre eterna. También sentí rabia por no haberlo sabido antes y por haberme castigado tanto y durante tantos años. No sentía rabia hacia mi entorno, porque con los conocimientos que se tenían de autismo cuando yo era niña y con lo mucho que enmascaraba, ¿cómo me iban a diagnosticar? Sentía una rabia extraña tras ver todo lo que había pasado desde mi nueva perspectiva. Y sentí desconcierto porque no sabía qué iba a pasar, porque todo empezaba a dar un giro que desconocía a dónde me llevaría. Era un «¿y ahora qué?», y esa pregunta es casi tan inquietante y perturbadora como los puntos suspensivos que no sustituyen a un etcétera.

Por qué no recibí antes el diagnóstico

Una de las preguntas que más me suelen hacer, y que también me hice yo, es por qué no lo supe antes.

Yo pienso, con la información que he podido ir recabando, que no lo supe antes por unos manuales de diagnóstico que no se ajustan a toda la realidad del espectro del autismo y que nos dejan fuera a muchas personas, sobre todo a mujeres, que, aun cumpliendo con muchos de los criterios diagnósticos, no mostramos los rasgos como se espera en estos manuales. Las herramientas para la detección y el diagnóstico de autismo están planteadas para un sesgo en el que no están representadas la mayoría de las niñas, ni mucho menos las mujeres. Esto nos ha dejado en un limbo muy peligroso durante décadas, yendo a la deriva de diagnóstico en diagnóstico y tiro porque me toca.

Yo fui la primera que no me planteé el autismo como opción, por el simple hecho de ser mujer. Además, como mujer, siento que la sociedad me ha inculcado, de manera innata, un papel de cuidadora, de persona sociable, de mantenerme en un segundo plano, de no llamar la atención, de complacer, de no quejarme, de callarme las cosas y de priorizar la felicidad de mi entorno en lugar de la mía y sacrificarme por el bien de los demás (qué espanto de planteamiento). Así que ya solo con esto era prácticamente imposible encajar en unos criterios diagnósticos ni en la consecuente formación de profesionales especializados en autismo, en los que tampoco se contemplaba la capacidad de enmascarar o de tener unas aparentes —o, mejor dicho, aprendidas por imitación— habilidades sociales. Y ya ni te cuento si soy una persona sonriente que puede mirar a los ojos y, a pesar de que no me resulte agradable, puedo sostener la mirada unos segundos.

Así que, una vez más, parece que lo que no se ve, no existe. En España se empezó a hablar de autismo femenino en 2014. Fueron las propias mujeres las que, en muchos casos, descubrieron que eran autistas cuando obtuvieron el diagnóstico de sus hijos autistas y se vieron reflejadas en ellos.

Se estima que un 1 % de la población podría estar

dentro del espectro del autismo. De la misma manera, actualmente se presume que los diagnósticos de mujeres frente a los de hombres están en uno de cada tres. Esto no significa que haya más hombres autistas que mujeres autistas: esto solo confirma que hay más hombres diagnosticados que mujeres. Se podría suponer que, a pesar de haber mejorado la instrumentación de cribaje y diagnóstico, hay muchas personas, también hombres, que siguen sin estar diagnosticadas. (Estos datos han sido facilitados por Carmen Molina, mujer autista y presidenta de CEPAMA.)

23. El duelo: necesario e inevitable

Con el diagnóstico ya en mano, más de una persona que vive el autismo desde la perspectiva de cuidadora me advirtió de que posiblemente pasaría por un proceso de duelo. La verdad es que les decía que sí por no llevarles la contraria, pero por dentro pensaba: «Pues yo estoy más bien en condiciones de hacer una fiesta para celebrar que por fin tengo esas respuestas que de hacer un duelo». Acto seguido llegó la hostia de realidad en forma de bofetada de esas que pican tanto al que la da como al que la recibe, ¿sabes? ¡Plasssssss!

#Auticonsejo: si vas a empezar el proceso de diagnóstico, te recomiendo que tengas ahorros para poder seguir con acompañamiento psicológico; lo vas a necesitar y dudo que te lo ofrezca nuestro sistema no-maravilloso de sanidad. Hazme caso: la bofetada de realidad es potente, aunque ahora no te lo parezca.

Todo era euforia y alivio hasta que llegó el momento en que me pregunté: «¿Quién y cómo soy en realidad?» y me derrumbé porque no sabía la respuesta. Me pareció muy duro preguntarme eso a mis cuarenta y un años y no tener ni la más remota idea de la respuesta.

Sé que, viniendo de alguien a quien le cuesta reconocer e interpretar las emociones bla, bla, bla, no es de extrañar que en algún momento no esté segura de cómo son las cosas, pero esa sensación de no saber quién o cómo eres es difícil de digerir. De hecho, llegué a creer que se me estaba yendo la cabeza con esos pensamientos, que me estaba volviendo loca, hasta que vi que era algo muy común en personas diagnosticadas de manera tardía.

En ese momento me sentí perdida y extremadamente frágil e insegura, pero enseguida entendí que lo único que ocurría era que tenía que empezar un proceso de deconstrucción para desaprender muchas cosas que no me hacían ningún bien y construir mi nuevo *modus vivendi* tras

conocer muchas cosas sobre mí. Por primera vez me convertiría en la protagonista de mi vida. Dejé de mirar hacia otro lado para mirar hacia dentro, y eso era, cuando menos, emocionante, hasta el punto de darme cierto miedo. ¿Sería capaz de soportar tantas emociones y tan distintas?

Después de dos años, creo que puedo dividir mi duelo en varias etapas:

1. Euforia tras obtener las respuestas (alivio)
Por fin había puesto nombre a ese algo que me estaba haciendo la vida muy difícil y, lo más importante, supe que no estaba rota ni defectuosa. ¡Eso sí que fue una liberación! Estaba pletórica, rebosaba euforia por todos los orificios de mi cuerpo (qué desagradable soy, ¿no?). Tenía un popurrí importante de emociones, todas muy intensas, y mucha necesidad de ordenarlas, pero no sabía cómo hacerlo. El mismo proceso de diagnóstico, con todo lo que me removió, dejó abiertos muchos frentes de los que debía encargarme.

2. ¿Y ahora qué? ¿Qué hago con toda esta información que he recibido? ¿Quién soy? (desconcierto)
Había recibido mucha información de golpe y no sabía por dónde empezar. Por un lado estaba orgullosa de haber llegado hasta allí a pesar de todo, pero, por otro, me odiaba porque, intentando encajar y ser como yo creía que los demás esperaban que fuera, había desvirtuado mi propia identidad hasta el punto de no saber cómo era yo en realidad. Tanto enmascarar para encajar me acercó a los demás y me alejó de mí. No dejaba de preguntarme qué era lo que realmente me gustaba y qué no, cuándo enmascaraba y cuándo no lo hacía y si había momentos en los que no lo hacía. Durante demasiados años creí que la felicidad se lograba siendo como los demás. Y no, no era así. La felicidad no consiste en ser como los demás; consiste en ser como yo quiera sin sentirme juzgada.

3. La toma de consciencia (rabia)
No tardé muchas semanas en pasar de pantalla e iniciar una etapa de introspección para empezar a tomar consciencia

de todas las cosas que me había obligado a hacer a lo largo de mi vida y lo poco —o nada— que me había querido. Si en el mismo proceso de diagnóstico me removió recordar y revivir tantísimas cosas, esta fase de introspección, más profunda, fue algo más complicado.

A la vez que me redescubría y me volvía a encontrar también me daba cuenta de todas las cosas que necesitaba perdonarme. ¿Perdonarme qué? Perdonarme por exigirme tanto, por no respetarme, por no valorarme y por no poner límites. Perdonarme por obligarme a hacer tantas cosas que no tendría que haber hecho y por todas las oportunidades que me negué. Sin embargo, para perdonarme tanto tenía que seguir tomando consciencia de muchísimas cosas. Todavía no sabía ni podía hacerlo. Fue entonces cuando empezó mi proceso de deconstrucción.

4. Ansiedad y revolución emocional estratosférica

Había momentos en los que tenía que parar este proceso porque sentía que no iba a poder soportar ni un recuerdo más. Percibía las emociones de manera tan intensa que a veces pensaba que no podría soportarlo, que me estallaría el corazón, o la cabeza, o ambos. Fue entonces cuando apareció de nuevo la ansiedad en forma de atracones que me llevaron a comer de manera compulsiva para intentar mitigar toda la revolución emocional que tenía dentro de mí. Resultado: diez kilos de más y mi salud algo resentida de nuevo.

Me sentía perdida en un mar de emociones a las que, muchos días, no sabía ni qué nombre ponerles. Sin la ayuda de mi psicóloga, Judith, no hubiera sido posible sacar adelante este proceso. Posiblemente hubiera caído en una depresión, y de las gordas.

5. Aceptación: entender que no era culpa mía

La última etapa, en la que posiblemente me encuentro actualmente, es la de ser capaz de perdonarme el daño que me he hecho durante tantos años, empezando por dejar de culparme, entre otras cosas, por usar mi salud mental como

moneda de cambio para intentar hacer algo tan cruel como olvidarme de mí misma para ser otros muchos personajes cuyo objetivo era encajar.

Hasta aquí creo que podría hablar de una aceptación de ese sopapo de realidad que llegó cual tsunami de respuestas. Gestionar toda esa información no es fácil, pero es necesario para poder avanzar e intentar deshacerme, por fin, de ese lastre que no me dejaba vivir.

24. Claro que me importa, aunque no se me note

Julio de 1996
Nota en una libreta
Alguna vez, no quiero decir nombres, me han dicho que no sé querer.

Mi comentario de hoy: ¡ya me vale! Mira que no apuntar quién fue. Ahora tengo curiosidad por saber quién fue la persona que me lo dijo. Más que nada para preguntarle de dónde sacó tanta desfachatez como para decir eso. Lo de no tener filtros se queda corto al lado de una afirmación tan cruel. Y lo a gustito que me acabo de quedar, oye. Ha sido como una *#insultoterapia* en plan supercuqui.

Siempre he dicho que me sorprende lo fría que puedo ser algunas veces y lo visceral que soy en otras ocasiones. Me voy a los extremos. Pero *ojocuidao*: que yo sienta que soy fría no es excusa para meterme en el *#neurotópico* de que las personas autistas no tenemos sentimientos y similares. Vamos, yo te confirmo aquí y ahora, allí y mañana, ahí y ayer, que tengo sentimientos, pero quizás mi manera de expresarlos es diferente a la forma en que lo hacen la mayoría de las personas; incluso es posible que muchas veces no lo haga y me los quede todos para mí. Pero tengo sentimientos y siento las emociones, aunque a veces no sepa ponerles nombre. Que quede claro. Que me cueste identificar y expresar mis emociones no significa que no las tenga. Todo lo contrario: las siento con tanta intensidad que tengo miedo de las reacciones explosivas que pueda tener.

¿Te acuerdas de la alexitimia? Eso de «si no tengo muy claro lo que estoy sintiendo yo, ¿cómo pretendes que sepa lo que estás sintiendo tú?». O sea, la dificultad para reconocer e interpretar mis propias emociones y las de los demás. Pues ahora voy a añadir nuevos conceptos que han

ido saliendo en otros capítulos pero en los que todavía no había profundizado: la empatía y la hiperempatía. Aquí va una parada técnica larga e interesante a partes iguales.

Ante la pregunta «¿qué es la empatía?», creo que mi respuesta siempre habría sido «ponerse en el lugar de la otra persona», y creo que no está mal como respuesta. Vamos, que sí, que la empatía va de ponerse en el lugar de la otra persona, ¿no? Pues bien, ahora te hablaré de dos tipos de empatía:

Empatía afectiva o emocional: cuando soy capaz de detectar de forma natural, por mí misma, cómo se siente una persona y reacciono de manera emocional a su sentimiento.

Para esto tengo muchas dificultades debido a la propia alexitimia y al proceso de mentalización (teoría de la mente).

Empatía cognitiva: cuando comprendo lo que está sintiendo la otra persona, gracias a un conjunto de señales o porque me lo ha dicho la propia persona, y veo su problema en perspectiva.

Esta diría que es esa manera de ser tan «práctica» que tengo para encontrar soluciones a los problemas de los demás. Además, estoy segura de que tengo que ser buena en eso (risa de «vaya medalla me acabo de colgar») por esa capacidad de observar e hiperultraanalizar que tengo.

Y ojo, que con toda esta información creo que puedo dar respuesta a esa pregunta recurrente de cómo puedo ser tan fría a veces y tan visceral en otras ocasiones. Creo que se debe a que cuando logro conectar con esas emociones que normalmente me cuesta descifrar entro en una fase de ultraempatizar. Vamos, entro en la faceta de «Sara, no te

puedes tomar las cosas tan a pecho». Esto último sería hiperempatía, y no es ninguna broma.

Hiperempatía: me pongo tanto en el lugar del otro (ya sea persona, animal u objeto) que sobrepaso los límites. Podría decir que es un exceso de empatía, y ya sabemos que los excesos no suelen ser buenos.

¿Por qué? Pues porque me pongo tanto en el lugar del otro que siento como si absorbiera su tristeza o su dolor. Lo paso realmente mal y no sé separar lo que le ocurre a la otra persona de lo que me ocurre, o me debería ocurrir, a mí.

Tener el diagnóstico no me ha ayudado solo a mí; también ha contribuido a mejorar y afianzar mis relaciones, tanto con mi familia como con amigos y compañeros de trabajo. Y es que imagino que esa manera de ser en que tanto me puedo mostrar distante como ser una persona ultraentregada debía confundir bastante a quienes me rodean o me han rodeado. Ojo, también habrá quienes habrán huido. Y menos mal.

Cuando he explicado mi diagnóstico ha habido personas en mi entorno que han empezado a entender cosas de mí y, de alguna manera, han podido archivar episodios que quizás se habían enquistado en sus recuerdos. Han podido entender mis reacciones y mi manera de comunicarme (o de no comunicarme), y yo misma he podido dejar de gastar energía en usar esas máscaras para ser más yo. Cuando digo que mi entorno ha podido empezar a entender cosas me refiero a situaciones como las siguientes:

– Hacer bombas de humo; o sea, irme sin decir nada de las discotecas u otros sitios.
– No aparecer cuando habíamos quedado con más gente y, sobre todo, en casas ajenas.
– Quedarme callada durante horas en alguna comida o cena con gente que yo no conocía pero quizás mis

amigos sí y parecer incómoda allí. Bueno, seguramente lo estaba (je, je, je).
– Mi miedo a los ruidos y mi fobia a los petardos.
– Mi preferencia (o necesidad) de estar sola un fin de semana entero en lugar de quedar con mis amigos.
– Bromear haciéndome la tonta continuamente cuando no había entendido algo pero no quería que lo supieran. De hecho, siempre me decían cosas tipo «venga, Sara, no te hagas la rubia». La realidad es que no me hacía la rubia, pero me iba bien para el buen disimulo. A veces pienso que me hice mechas rubias para poder hacer mejor ese papel. Por cierto, nunca he entendido esa manía de pensar que las rubias somos tontas, pero bueno, yo, como buena camaleón, me apuntaba a la absurdidad para poder encajar.
– Tener malas respuestas o poner malas caras cuando quería —**necesitaba**— irme de un sitio y me obligaban a quedarme.

Una de las cosas que apareció, y de forma bastante destacada, en mi diagnóstico es la poca o nula reciprocidad que tengo. Y ahora debería oírse un «¿reciquéééé?» que, si no lo dices tú, lo diré yo.

Reciprocidad: yo la definiría como los «¿y tú?» de rigor; esos que no son en plan cotilleo fuera de lugar. Por ejemplo, que alguien me pregunte: «¿Dónde te vas de vacaciones?» y explicarle dónde me voy sin soltar luego un «¿y tú?». Pues ese «¿y tú?» sería la reciprocidad. Y, dicho sea de paso, es una de esas palabras con alto índice de escupitajo traicionero al pronunciarla.

Es verdad que en una conversación a veces voy tan a saco que se me olvida completamente esa norma social del «¿y tú?». A veces sí que me importa ese «¿y tú?», pero me acuerdo dos días más tarde o nunca. Otras veces supongo que no me sale porque realmente me da igual, y ya sabemos

que las conversaciones de ascensor o de parque me parecen cansinas e innecesarias. Mi empatía quizás es distinta a la esperada, o a la que presenta la mayoría de la población, pero existe y no es menos por ser diferente.

Para finalizar este capítulo me gustaría volver al principio, con esa frase maligna que alguien me dijo sobre que yo no sé querer, y te voy a explicar algo que formó parte de esas cositas que en algunos momentos se me hicieron difíciles de asimilar.

Al obtener el diagnóstico y empezar a tomar consciencia de tantas cosas me di cuenta de que no estoy segura de conocer la diferencia entre querer, amar y tener apego. Supongo que puede ser normal pensar que los dos primeros son casi lo mismo o que en algunos países puedan ser sinónimos. Pero no estar segura de saber diferenciar querer/amar de sentir apego me revuelve mucho, porque puede cambiar notablemente la versión de bastantes acontecimientos a lo largo de mi vida. También me hizo sentir mal el hecho de darme cuenta de que solía confundir el concepto de amigo con el de conocido. Pasé de tener muchos amigos a tener muchos conocidos y pocos amigos pero buenos.

Estos son algunos de los aspectos que pondrían en evidencia que desde que supe que soy autista me di cuenta de que nada, absolutamente nada, era como yo creía, ni siquiera yo misma. Algo fácil de decir y difícil de digerir, pero así son las cosas y así nos las hemos comido.

25. Intentando estar, se me olvidó ser (y me expuse a todas las violencias posibles)

Octubre de 1997 (dieciocho años)
Tengo que hacer un cambio (día 19).
Necesito un cambio otra vez, ya toca (día 22).

Tomar consciencia de que llevaba toda la vida intentando encajar, enmascarando y camuflando casi me mata. De verdad, me sentí mal, muy mal. Por un momento, o unas semanas, sentí como si gran parte de mi vida hasta entonces hubiera sido una farsa. ¿Cómo me podía haber obligado a hacer eso? ¿Cómo me había podido permitir desvirtuar mi propia identidad por querer encajar? ¿Cómo pretendía ser como los demás si simplemente no lo era ni lo seré jamás?

Me sentí culpable, y tonta, al tener la sensación de haberme engañado a mí misma, y también mala persona por haber engañado a todos los que me rodeaban. Los pensamientos intrusivos iban a la velocidad de la luz, de un lado a otro en mi cabeza. Me puedes visualizar látigo en mano entonando un *mea culpa* (locución latina, no te vayas a confundir con el rollo de que yo sea tan escatológica). Llevaba toda la vida sintiéndome rechazada por ser como soy (llámame *drama queen*, me da igual) y de un día para otro me di cuenta, finalmente, de que la primera que me había rechazado era yo misma. De alguna manera sentí que yo misma me había posicionado como ciudadana de segunda sin posibilidad de pasar a primera clase. ¿No estás de acuerdo con esta afirmación? Yo tampoco, pero es lo que pensé en un primer momento, quizás cuando todavía no había entendido que no era culpa mía, que no estaba defectuosa.

Al principio me tomé casi como una virtud el hecho de tener la capacidad de enmascarar y camuflar, o así me lo quisieron hacer creer algunas personas con frases del tipo

«por lo menos tú puedes parecer normal» (con cierto tono de reproche) o «no te preocupes, que no se te nota» (con cara de «aquí tiene usted su premio de consolación, pedazo de *loser*»). Creo que nadie es consciente del daño que se puede hacer con comentarios así. Es alucinante lo poco presente que se tiene eso de «calladito estás más guapo» (guiño) en el mundo de la opinología de los malqueridos todólogos sin fronteras. Comentario repelente, lo sé, y a mucha honra (esto lo eleva a repelente al cuadrado, sí).

Antes de continuar, te hago un pequeño recordatorio de conceptos que han ido asomando la patita —o la pataza —, pero que ahora tocaré a fondo.

Enmascarar o máscara social: llevar a cabo un personaje basándome en los patrones de comportamiento que había ido creando. Tenía un surtido de máscaras sociales para cada situación o entorno.

Camuflar: ocultar —o intentar ocultar— esos comportamientos que consideraba que eran rarezas y que me podían alejar de mi objetivo de encajar y ser como los demás.

Mi estrategia para intentar encajar, ser una más, en mi entorno ha sido siempre observar, crear patrones de comportamiento y ejecutar un personaje diferente en cada sitio. ¿Te imaginas? «A ver, hoy es jueves, hoy me toca el personaje divertido y extrovertido por la mañana y el introvertido por la tarde» o, peor todavía, «el domingo no puedo quedar con nadie porque necesito ser yo misma». O ir a un sitio con una máscara social puesta y encontrarme con personas que forman parte de otro entorno en el que la máscara que le corresponde no tiene nada que ver con la que llevas puesta. Puf, me da que te estoy poniendo la cabeza como un bombo. Pero me has entendido, ¿no?

Sé que todos enmascaramos, de una manera u otra: no te comportas igual con tu familia que con tus amigotes (o sí), ni en el trabajo o en casa. Siempre hay cositas distintas,

imagino. Pero en mi caso era exageradamente diferente.

A estos conceptos le añado el querer agradar y no crear problemas para, de este modo, pasar desapercibida y seguir observando desde ese segundo plano. Creo que desde muy pequeña aprendí que con una sonrisa todo era más fácil. Más fácil y más peligroso, claro. Pero esto último lo he aprendido de mayor, tras muchas sonrisas que, en realidad, lo único que hicieron fue poner al descubierto mi fragilidad.

Y, para rematar, le sumo la literalidad, la alexitimia y el proceso de mentalización, la baja autoestima, el procesamiento sensorial y alguna cosa más que seguro que se me está escapando. Con todo ese batiburrillo (o *#batiburrote*) de cosas tenemos un cóctel perfectamente mortal. Perdón por insistir con esta frase, pero sigo sorprendida de lo cuerda que he llegado hasta aquí. Y viva. **Viva.**

Querer agradar y complacer para encajar a toda costa, sin leer mensajes entre líneas, sin detectar las intenciones de los demás (buenas o malas), siendo transparente en tus propias intenciones, con una comunicación demasiado directa, sin estar segura de lo que sientes y quieres, etcétera; todo eso te hace vulnerable a todas las violencias que te puedas imaginar. Sí, sí, has leído bien: a malos tratos de todo tipo, a abusos, al *bullying*, al *mobbing* y a todo. Yo misma reconozco que estoy aprendiendo ahora, a mis cuarenta y pico, a poner límites; a entender que aprender a decir que no y desaprender a decir que sí a casi todo también es autocuidado. Bueno, autocuidado y salvarte un poco bastante la vida.

Tomar consciencia de todo esto y darte cuenta de todo lo que has hecho y te han hecho por querer encajar, por desear encontrar ese sentido de pertenencia, por ingenua, por creer en y a las personas, por tener pánico al rechazo por ser una misma, etcétera, es complicado de procesar y de aceptar sin maltratarte e insultarte un buen rato y, a la vez, compadecerte por todo lo que has pasado. Es rock duro, te lo aseguro. Una banda sonora de las feas.

Año 2022
«Desde que tienes el diagnóstico pareces más autista.»
(Acompáñese de cara de *#ascosusto*.)

Pues sí, y más que lo voy a parecer, oiga. Porque… ¡sorpresa, sorpresa! («acompáñame una noche más, la, la, la, la…»), yo no parezco autista, querido todólogo. No parezco autista porque **lo soy**. Y punto. Tra, tra, tra, *zapateao* que va. Ahora estoy aprendiendo a quitarme esas máscaras que me obligué a llevar y que no me hacían ningún bien. Ahora estoy comprendiendo que tengo derecho a **ser**, y a quien no le guste, pues que no mire o que se rasque o que haga lo que quiera lejos de mí.

¿Ahora son más visibles mis estereotipias (movimientos repetitivos con la finalidad de autorregularme)? Sí. Sé que estamos hablando de máscaras y de violencias y que esto es muy sensorial; lo sé, lo sé, lo sé. Pero tiene sentido. Durante todos estos años he enmascarado y camuflado también esas estereotipias que tanto necesito, no sea que alguien me tachase de rarita. ¡Qué horror!

O sea, me forzaba a hacer mil cosas para encajar que, obviamente, me desregulaban y me dejaban sin energía, y a la vez yo misma me prohibía hacer lo que me iba bien para compensar esa desregulación para estar mejor (o, por lo menos, no estar tan mal) en esas situaciones. ¡Un aplauso y una ola para la rubia! Sí, señora, pedazo de crack, ¡eh! Creo que aquí aplicaría la frase esa de «cornuda y apaleada». ¿O quizás no? Ya sabes que no se me dan muy bien estas frases, pero me encanta tentar a la suerte.

Por esto que acabo de contar, cuando veo a gente obligando a otras personas a ser como los demás sin respetar su manera genuina de ser se me rompe el corazón, porque yo sé lo que es eso. En mi caso era yo misma quien me lo imponía. *Ojocuidao*, no confundamos esto con las habilidades sociales. No es lo mismo ayudar a alguien a entender el mundo que obligarlo a imitarlo.

26. Algunas situaciones cotidianas antes y después del diagnóstico

Saber que eres autista no hace que dejes de ser autista y que tu vida empiece a ser perfectamente maravillosa. No. Para empezar, el autismo no es una enfermedad (ya te he dicho que lo repetiría hasta la saciedad), sino que es una condición (o un trastorno, según los manuales de diagnóstico actuales) que te acompaña toda la vida. Las dificultades de la vida diaria son las mismas, pero la diferencia es que ahora sabes cuáles son y puedes buscar estrategias para lidiar mejor con ellas. ¡Ojo! Ser consciente de las dificultades no significa que vaya a esconderme detrás de ellas y las vaya a usar como excusa para todo. Si dejo de hacer cosas, o cambio la manera de hacerlas, será porque ahora sé que quizás es algo que no debo ni puedo hacer, o que puedo hacerlo de otra manera. Te aseguro que seguiré esforzándome por hacer cosas que a mí me cuestan pero que sé que está bien que las haga. ¿Por qué? Pues porque de momento no me he ido a vivir en plan ermitaña en medio de la nada y vivo en sociedad.

Además, hay cosas que, por mucho que me conozca y aprenda, no podré cambiar, como, por ejemplo, mis dificultades con la noción del tiempo. Si la explicación que viene ahora fuera un cortometraje, lo titularía *Perdida en la noción del tiempo* y en la portada saldría yo con la nariz fruncida, la boca cerrada con morritos (pero no de los que se ponen para un selfi) o ligeramente abierta y mirando hacia arriba y a la derecha. No hace falta que me imagines; no me suelen quedar muy bien esas caras y me paso el día haciéndolas.

A continuación te voy a explicar mis problemas con mi noción ausente del tiempo y la mala gestión de este, para que puedas tener un ejemplo de algo que va añadido a todo lo que te voy a contar luego. Vamos, que lo llevo de serie.

Te lo explico con más detalle y en formato pseudolista para que me entiendas:

Años
A veces hablo de cosas de hace veinte años como si hubiesen pasado ayer y en otras ocasiones explico lo que pasó hace un mes como si hubiera ocurrido hace una vida entera. Esto podría ser porque hace veinte años se me quedó algo en bucle y sigo ahí dale que te pego. En esos casos me puedo acordar de la fecha, la hora y todos los detalles posibles. En cambio, lo que ocurrió hace un mes igual no me generó interés y mi cabezota lo ha archivado en «preparado para olvidar», aunque fuera algo importante.

También suelo liarme con mi propia edad. Y no, no me resto años, más bien suelo sumarme alguno. Por ejemplo, durante tres años tuve la misma edad, y no fue por querer restar años. Algo que me pasa es que, pasados unos meses tras mi cumpleaños, se me mete en la cabezota que tengo un año más, sobre todo cuando voy a cumplir números impares.

Estaciones y meses
Suelo tener dificultad para saber si vamos hacia el calor o hacia el frío. Es algo que me pasa casi a diario por las mañanas. Suele ocurrirme en la ducha que a veces me bloqueo y no sé si es otoño o primavera, o si está empezando o terminando el invierno. Normalmente intento pensar en lo que hice el día anterior, o en lo que tengo que hacer ese día, y con eso ya me acuerdo del mes en el que estamos y me ubico.

Días de la semana
Se me olvida que existen los miércoles. Aunque me ponga avisos, aunque mire la agenda, aunque coloque pósits por todos lados se me olvida y me lo tengo que estar recordando continuamente. El miércoles por la mañana creo que es martes y el miércoles por la tarde creo que ya es jueves. Por culpa de esto me he perdido reuniones importantes, citas con médicos y un largo etcétera. Por ese

motivo, los miércoles suelen ser *#miérdoles*.

Horas
Me cuesta mucho calcular el tiempo que tardaré en hacer una tarea. Siempre pienso que será un momento y sin darme cuenta han pasado dos horas. Aquí entrarían también mis superintereses, claro, con los que pierdo totalmente la noción del tiempo y se me olvidan cosas tan básicas como comer o dormir si no me pongo alarmas. La gestión del tiempo y la planificación creo que están en el top 10 en mi *ranking* de dificultades.

Ahora te contaré cómo afrontaba algunos desafíos de situaciones cotidianas antes del diagnóstico y cómo estoy aprendiendo a hacerlo ahora, aun con todo lo que llevo de serie. Vamos, lo único que puedo modificar es cómo lidiar con mis retos diarios. Lo digo por eso de querer cambiar a las personas para que parezcan normales en lugar de ayudarlas a entender el mundo; ya sabes.

Un día cualquiera en el trabajo

6:10: suena el despertador y lo pospongo tres veces. Consigo levantarme y despierto a los niños.

→ **Antes del diagnóstico:** me muero de sueño, no quieroooooooooo.
→ **Tras el diagnóstico:** me muero de sueño, no quieroooooooooo.

Voy a la ducha (espero no tener muchos lectores que piensen en imágenes como yo). Durante esos cinco minutos intento pensar en todo lo que tengo que hacer ese día. No puedo pensar en nada porque… ¡pica! Hay días en los que siento que el agua que sale de la ducha me «pica» y tengo duchas picantes, en el sentido más literal. Es como si salieran microagujas de la alcachofa de la ducha. No es un dolor insoportable. Ni siquiera es dolor; es una molestia soportable pero incómoda.

→ **Antes del diagnóstico:** siempre lo he achacado a que algunos días la presión del agua que sale del grifo debía ser mucho más fuerte que otros, aunque, por mucho que bajara la presión, seguía sintiendo los pinchazos.
→ **Tras el diagnóstico:** ahora sé que no, que el problema no era de la presión, ni de la temperatura, aunque imagino que sí que pueden tener pequeñas variaciones; el motivo era estar más o menos regulada. De hecho, ahora sé que cuando siento esos pinchacitos en la ducha es una clara señal de que estoy desregulada. Para mí la ducha significa regulación sensorial, además de la parte obvia de la limpieza (no soporto el olor a sudor y similares). El agua forma parte de mi rutina y tiene en ella un papel muy importante, imprescindible para activarme a diario.

Sumergirme en el agua es algo totalmente regulador y diría que me activa, sobre todo cuando me meto en el mar. Podría estar horas flotando en el mar mirando las nubes. En la ducha no es lo mismo que en el mar, pero sentir el agua en la cabeza me activa y regula de tal manera que allí es donde diría que se me han ocurrido, por ejemplo, las mejores publicaciones o soluciones a problemas del trabajo. Me pongo en modo creativo. De hecho, a veces pienso en posibles soluciones para tener una pizarra allí (lo digo en serio).

Después de la ducha me visto, les preparo a los niños el desayuno para el colegio mientras intento que se vistan y desayunen sin embobarse (en eso han salido a su madre, o sea, yo). Tomo la medicación para el TDAH y desayuno algo rápido con ellos. Se van al colegio.

→ **Antes del diagnóstico:** me invaden los pensamientos intrusivos y, como cada mañana, sufro hasta que llegan al colegio.
→ **Tras el diagnóstico:** he añadido una medicación nueva para controlar un poco el TOC y poder trabajar en terapia esos pensamientos que no me dejan hacer nada

más.

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): cuando los pensamientos intrusivos recurrentes no me dejan vivir, hasta el punto de interferir en mi vida diaria.

Me seco el pelo e intento hacer algo con mi cara con un poco de maquillaje. Soy bastante desastre con el maquillaje y con los cuidados faciales y corporales en general. Creo que nunca he logrado tener eso que llaman «una rutina». Me pongo los auriculares con la música y salgo de casa para ir al trabajo. Vuelvo a casa porque se me han olvidado la agenda y la libreta. No encuentro las llaves. ¡Ay!, las tengo en la mano. Entro de nuevo en casa y no recuerdo qué es lo que iba a buscar. Hago una inspección rápida y veo la agenda y la libreta. ¡Eso era!

→ **Antes del diagnóstico:** me hubiera odiado, insultado y tratado de imbécil (aunque antes del diagnóstico posiblemente no tenía esa agenda ni esa libreta que tan bien me funcionan ahora).
→ **Tras el diagnóstico:** es posible que no me las olvide porque, como sé que me suele ocurrir, he integrado en mis rutinas poner la libreta y la agenda en una bolsa de tela junto al bolso. Si me ocurre, insultaré a mis funciones ejecutivas con mucho cariño (esto último a veces puede ser ironía y otras veces no). Te recuerdo que las funciones ejecutivas son eso que es tan importante para la ejecución de la mayoría de mis actividades diarias, como la creación de planes, la toma de decisiones, la solución de problemas, el autocontrol y la regulación.

Segundo intento de irme al trabajo. Salgo a la calle y me acuerdo de que tenía que ir a comprar el pan que me gusta (que se suele terminar bastante pronto) y voy a la panadería aprovechando el momento de lucidez

memorística. Desde el otro lado de la calle veo que hay algo de cola. Doy la vuelta y me pongo de nuevo rumbo al trabajo.

→ **Antes del diagnóstico:** en cuanto doy la vuelta, se me olvida el pan, y así un día tras otro.
→ **Tras el diagnóstico:** llamo a la panadería acto seguido, para evitar el olvido eterno, y pido que me guarden mi pan. A la vuelta lo recogeré, en un horario de baja afluencia y, si se me olvida, irá uno de mis hijos. Tema solucionado.

Llego al trabajo y una persona con menos filtros que yo me informa de que tengo mala cara. Me contengo y no contesto con un «tengo espejos en casa, gracias». Me limito a sonreír y a decir un cuqui «es que tengo sueño». Y es cierto, sigo despertando.

→ **Antes del diagnóstico:** empiezo a trabajar. Me agobia que mi cabezota no se centre. No sé cómo poner orden y priorizar con todo lo que tengo que hacer y, a la vez, tengo la cabeza centrada en algo que tengo que hacer y que no dejo de postergar. Eso es lo peor, porque encima, cuando logro hacerlo, me sigo sintiendo mal por haber tardado tanto. Estos son algunos de los recursos que había intentado usar para mejorar en mi organización y que no funcionaron:

Agenda
Todo el mundo decía que lo mejor era usar Google Calendar, y eso hice. Encima era «maravilloso» (o sea, un caos), porque podía tener varios calendarios y unificarlos —o no— para el trabajo y para lo personal. A mí no me funcionaba. Descartaba la notificación si la tenía con sonido o, directamente, me olvidaba de su existencia.

Alarmas
Lo mismo me pasa con las alarmas. ¿De qué me sirven

si no les hago caso después de detenerlas? He probado con el móvil, pero allí tengo tantos distractores que, en cuanto la detengo, se me va la cabeza a otra cosa.

También lo he intentado con Alexa, pero me pone música aleatoria y termino cantando o pensando cosas tipo «uooooooo, ¡cuántos años hacía que no escuchaba esta canción!» y entro en bucle musical y me olvido completamente del motivo de la alarma.

Pósits

Los pósits eran ideales para postergar y para llenar mi entorno de papelitos de colores estridentes que me ponían de los nervios. Por suerte, ya hace tiempo que existen en tonos pastel y los fui cambiando. Había días en que tenía la pantalla del ordenador llena de pósits y seguía sin hacer «eso», pero mi nivel de estrés subía considerablemente porque los veía. Sí, mal recurso. También los llevaba pegados en la parte trasera del móvil y terminaban en el fondo del bolso.

→ **Tras el diagnóstico:** saco la agenda y la libreta del bolso. Abro la agenda y la dejo estratégicamente ubicada, a modo de apoyo visual y, a la vez, de recordatorio para no olvidarme de que existe y de que debo mirarla. Por fin he aprendido a tener una organización mínima. En este caso, si se tratara de un cortometraje, se titularía *Suplicando orden desde el caos*.

Si hay algo que he podido confirmar es que una de las cosas que más me frustran y me llevan a un estado continuo de ansiedad es el hecho de necesitar tanta planificación con todo y, sin embargo, ser un desastre para organizarme. Para hacer honores a mis contradicciones, me paso el día suplicando anticipación y planificación para luego hacer todo lo contrario. Es como si el simple hecho de saber que tengo esa planificación me hiciera un efecto placebo. Y así va pasando mi vida, entre la postergación, el castigo por no hacer las cosas y la frustración por darme cuenta de

que me atasco (literalmente) en la primera fase de la organización y la planificación de mi día a día. Mis recursos actuales para intentar tener esa mínima planificación placebo son los siguientes:

Agenda
Tras probar varios formatos, el que mejor me funciona es el papel. Me gusta la agenda con vista semanal y con espacio para mis listas de tareas, en las que añado las que ya he hecho por el simple placer de poder tacharlas. Eso sí, tiene que ser una agenda concreta que espero, por el bien de mi entorno, que no dejen de fabricar (¡horror!). En fin, lo de apuntarme las cosas en la agenda está bien, siempre y cuando me acuerde de mirarla (pequeño detalle que hay que tener en cuenta).

Alarmas
Descartadas para el día a día. Solo las mantengo para acordarme de cosas esenciales como comer cuando estoy enfocada en un superinterés, o para cosas puntuales para las que posiblemente no las necesitaré porque estaré tan alerta que me acordaré sola.

Pósits
Ahora solo uso los pósits en la agenda: los voy cambiando de día y así facilito la correcta postergación de alguna gestión que no me apetece en absoluto hacer. Mi agenda se convierte en un parchís algunas semanas, en plan avanzo una casilla, mato un tema, avanzo siete casillas más.

Yo creo —y me temo que mi psicóloga también— que la capacidad de organización y de planificación es una de mis grandes dificultades. Esto incluye también las tareas domésticas y el autocuidado. Eso sí, cuando logro empezar algo no hay quien me gane organizando y planificando.

Empiezo a trabajar. Me doy caña porque a esa hora sé que es cuando menos interrupciones voy a tener. Suena el

interfono y me doy un susto de muerte. Voy a abrir con los oídos tapados por si vuelven a llamar. Contesto con miedo a que llamen de nuevo y me explote la cabeza. Suben los alumnos que vienen a clase los lunes. Me alegran la mañana. Tengo la sensación de que se me olvida algo.

→ **Antes del diagnóstico:** aparece una visita. ¡Mierda! Eso era. Se me ha olvidado mirar en Google Calendar. Luego lo compruebo y tampoco me había acordado de apuntarlo, así que mirarlo no me hubiera salvado.
→ **Tras el diagnóstico:** aparece una visita. ¡Mierda! Eso era. Se me había olvidado anotarlo en la agenda.

Me cuesta concentrarme porque hay muchos frentes abiertos en los que tengo dificultades para priorizar y centrarme. Pero esto también forma parte de mi día a día. Nada fuera de lo planificado.

A media mañana van surgiendo más distractores e imprevistos de los que tenía planeados.

→ **Antes del diagnóstico:** me interrumpen mil veces y me está costando la vida terminar algunas de las tareas que tenía planificadas. Mi autoexigencia no está nada satisfecha con mi rendimiento hoy. Además, tengo que hacer tareas que me aburren y requieren una concentración que hoy no consigo.
→ **Tras el diagnóstico:** me interrumpen mil veces y me está costando la vida terminar algunas de las tareas que tenía planificadas. Me centro en la lista de tareas por prioridades que hice ayer por la tarde e intento adecuarlas a mi estado actual. Mi autoexigencia no está satisfecha con mi rendimiento hoy, pero intento no castigarme mucho por ello.

Estoy llegando al mediodía. Me molestan tanto la luz del sol que entra por la ventana como la luz artificial. También me molestan la música y el ruido del teclado mientras escribo.

→ **Antes del diagnóstico:** con lo que me gusta la música,

¿por qué me molesta? Y el teclado, ¿por qué hace más ruido hoy el teclado? ¡Qué raro!

→ **Tras el diagnóstico:** oh, oh, la cosa se está poniendo fea. Bajo un poco la persiana y la cortina para tapar la luz del sol que entra por la ventana. Esto es una clara señal de que estoy desregulada y, si no le pongo remedio, ya sé cómo terminaré. Bajo el volumen de la música y tecleo más suave.

El sonido del aspirador que están pasando en otra planta me molesta muchísimo, y también la voz de una persona que está hablando en la calle.

→ **Antes del diagnóstico:** me está volviendo loca esa voz porque estoy hiperenfocada en ella.

→ **Tras el diagnóstico:** me está volviendo loca esa voz porque estoy hiperenfocada en ella. Me tapo los oídos, hago presión con las manos en la barbilla e intento hacer algunas respiraciones.

Me doy cuenta de que llevo un rato haciendo ese ruidito («tic») con la garganta y me cuesta hacer respiraciones profundas.

→ **Antes del diagnóstico:** intento no hacer ese ruido, porque me molesta que me pregunten por qué hago eso. ¡Y yo qué sé por qué lo hago!

→ **Tras el diagnóstico:** ahora mismo me importa un huevo (duro, por cierto, y con la cáscara marrón) si me oye alguien. Mi cuerpo me está mandando un ultimátum. No intento silenciar ese «tic». Sé que lo hago por la ansiedad y que cuando me regule un poco dejaré de hacerlo de manera natural.

Me siento destemplada, tengo las manos y los pies helados. Me duelen la mandíbula y los dientes. A los pocos minutos empieza el dolor de cabeza, ese maldito dolor de cabeza, y empiezo a ver borroso. Tengo ganas de llorar, pero no lo

puedo hacer: no me sale ni quiero que me salga ahora y aquí.

→ **Antes del diagnóstico:** ¿estaré incubando algo ooootra vez? ¿Me estará creciendo una muela? ¿Debería ir a urgencias oftalmológicas de nuevo? Total, siempre me dicen que está todo bien. No sé qué puñetas me pasa, pero tengo que pasar esta tormenta como sea. Ahora no puedo parar e irme a casa, tengo mucho trabajo.

Oigo un pajarito y lo observo por la ventana mientras me pellizco el brazo y muerdo, digo destrozo, el tapón del bolígrafo. El pajarito consigue que me distraiga y que salga de ese estado de tanta ansiedad. Me vuelven a interrumpir; era previsible y normal en mi puesto de trabajo. Atiendo a la visita que había olvidado que venía y las llamadas con mi mejor cara. Al colgar no recuerdo lo que hemos hablado; ni siquiera lo que hemos hablado durante la reunión. Menuda cabeza la mía hoy. ¿Tendré alguna demencia senil precoz? Me lo apunto para hacer la consulta al médico internista.

Contesto mal a un comercial de telefonía que intenta venderme algún producto que no quiero. Me siento mal por haber sido antipática. Me pongo una sonrisa automatizada para evitar una mala cara involuntaria. Se me olvida comer. Llevo tres horas intentando centrarme en lo que tengo que hacer y la angustia de no poder me lleva a un bucle de todo menos productivo. Encima ahora va y estoy mareada (por no comer ni beber agua). Lo achaco a eso que creo que estoy incubando.

→ **Tras el diagnóstico:** esto empieza a oler mucho mucho mucho a *shutdown* (apagón sensorial). Me duelen la mandíbula y los dientes de tanto apretar, además del dolor de cabeza que empieza. ¡Oh, no! Me he olvidado las férulas en casa. Hoy no tenía previsto esto. Me tomo un paracetamol. Ahora siempre tengo en el trabajo por si me da dolor de cabeza. Tengo que pasar esta

tormenta como sea, hoy no me puedo permitir parar. Sé que todo lo que pueda hacer y solucionar ahora será un parche para que la explosión sea mucho mayor al llegar a casa. Ahora no puedo parar e irme a casa, aun sabiendo que es lo mejor que podría hacer; tengo mucho trabajo.

Oigo un pajarito y lo observo por la ventana mientras me pellizco el brazo y muerdo, digo destrozo, el tapón del bolígrafo. Me doy cuenta a tiempo y reemplazo el pellizco por un objeto que pueda estrujar y el bolígrafo por un mordedor. El pajarito consigue que me distraiga y salga de ese estado de tanta ansiedad, esa espiral que me estaba dejando sin energía. Me vuelven a interrumpir. Era previsible y normal en mi puesto de trabajo, pero he conseguido regularme un poco y puedo seguir un rato más. Atiendo la visita y las llamadas con mi mejor cara, o sea, con una sonrisa. Sé que al colgar el teléfono no voy a recordar lo que me han dicho, así que pido si me lo pueden mandar por correo electrónico. En la reunión con la visita intento tomar apuntes para tratar de no olvidarlo todo.

Contesto mal a un comercial de telefonía que intenta venderme algún producto que no quiero. Mis pensamientos me dicen que modere esa irritabilidad que me está saliendo en forma de bufidos a quien se me ponga por delante. Tengo cara de acelga (no me digas que no es graciosa esa expresión), pero me da igual. No me apetece sonreír y ahora sé que no tengo obligación de hacerlo ni de dar explicaciones por estar seria.

Salgo del trabajo y ando tres kilómetros con la música puesta, en concreto con la canción «I Want to Break Free» de Queen en bucle, antes de llegar a casa para comer (si me acuerdo). Necesito liberar esta angustia que me está dejando sin energía para lidiar con lo que me queda de jornada.

Voy para casa. Ya es la hora de la salida del colegio de mis hijos.

→ **Antes del diagnóstico:** estoy atenta (o sea, en bucle) hasta que llegan. Por mucho que lo intente no puedo hacer nada más hasta que estén en casa.
→ **Tras el diagnóstico:** he logrado reducir los pensamientos intrusivos y hasta consigo hacer otras cosas. ¿El truco? Terapia psicológica.

De camino a casa me acuerdo de que… ¡Mierda! Se me ha olvidado que tenía que comprar un cuerno de unicornio con orejas de elfo para el colegio.

→ **Antes del diagnóstico:** cuando llegan vamos a buscar un cuerno de unicornio con orejas de elfo por toda la ciudad. No lo encontramos, y estoy totalmente bloqueada para pensar en qué podemos hacer ahora. Finalmente conseguimos que alguien nos preste uno.
→ **Tras el diagnóstico:** hoy no puedo ir a la búsqueda del cuerno orejudo. Me siento un momento y pienso en alternativas. Se lo pedimos a alguien que nos lo puede prestar. Tema solucionado y sigo manteniendo un nivel de regulación aceptable. Lucas me pregunta por qué estoy sonriendo todo el rato. ¡Ay! Me la había dejado puesta al llegar a casa. Me duele la cara. Sigo enmascarando sin darme cuenta.

Paso un par de horas más intentando trabajar desde casa, pero cada dos por tres me encuentro con la mirada perdida, totalmente absorta en pensamientos intrusivos que serán motivo de autocastigo cuando salga de ese estado de embobamiento. El sonido de las ollas y las tapas me dan escalofríos. Encima estoy muy torpe, porque me tiemblan las manos y se me caen continuamente. No soporto el estruendo. ¡Qué desregulada estoy! Me tapo los oídos antes de que suene el pitido del microondas porque sé que hoy sería peor de lo habitual. Evito la campana extractora. Toca plan de ahorro de estímulos negativos. Estoy en plena caída

libre hacia el *shutdown* previsto.

Recibo un correo electrónico con grandes noticias: ¡me acaban de proponer escribir un libro! (guiño a Javier e Irene). Y, de golpe, remonto; paso de estar apática a estar eufórica. Muy eufórica. Grito un «wiiiiiiii» agudo mientras aleteo aprovechando que estoy sola y no me ve ni me oye nadie. Tengo tan interiorizado eso de que no me vea nadie haciendo cosas raras que sigo escondiéndome incluso tras tener el diagnóstico. Ando de lado a lado con aleteos y cantando la misma frase de una canción en bucle. *Meltdown* al canto. Soy consciente de que esa euforia no será eterna y de que la caída será apoteósica. Sigo con mi euforia desatada. No la puedo controlar. Lo de la Fórmula 1 es de principiantes en comparación con mis subidas y bajadas de estados de ánimo.

Al día siguiente casi seguro que estaré muerta (sin diagnóstico y sin saber por qué) o medio muerta (tras el diagnóstico, sabiendo por qué e intentando regularme). Aunque también es posible que ese *shutdown* tarde días, e incluso semanas, en aparecer.

La peluquería

Ir a la peluquería es algo que llevo haciendo toda mi vida, pero nunca me había detenido a pensar en la cantidad de estímulos que hay allí y en el desgaste que me suponía.

Ir a la peluquería normalmente significaba tener que gestionar varias cosas:

- Ruido (secadores, voces, risas estridentes, timbres, teléfonos…).
- Olores.
- Luces.
- Conversaciones «sociales».
- Esperas.
- Tener que tomar decisiones
- Saber decir que no a tratamientos que te intentan vender (eso me generaba mucha angustia porque me sentía mala persona).

– Que te toquen la cabeza (y muchas veces más de una persona).

Dato *random* (desde que he logrado entender más o menos el significado de esta palabra tan poco concreta hasta la uso): me he dado cuenta de que cuando me seco el pelo en casa siempre me balanceo y canturreo. Imagino que será para evitar desregularme con el ruido del secador. En cambio, en la pelu no lo hago.

Con los años, sin darme cuenta, he ido adaptando esta actividad a mis necesidades. Es evidente que con tanto estímulo no podía ser una visita en la que yo me relajara; todo lo contrario: salía agotada. Nunca entendía a mis amigas cuando decían que en su día libre iban a la pelu para disfrutar y relajarse. Te voy a contar cómo es mi experiencia actual, y ya te aviso de que no es algo que sea fácil de conseguir, ¡pero tampoco imposible!

Hace unos años tuve la suerte de conocer a Anna y desde entonces mi experiencia con la peluquería fue cambiando, porque tiene un don. De hecho, me relajo tanto que no me molesta que me toque la cabeza. Al contrario, ella es la única persona que lo puede hacer. Bueno, vale, confieso que me chiflan los masajes en la cabeza.

¿Qué cosas han cambiado?

– Estamos en un local pequeño las dos, sin otros clientes ni trabajadores.
– El día anterior me recuerda la cita y es flexible con mis despistes puntuales.
– Si va con algo de retraso, me avisa antes de que yo salga para allá, y yo hago lo mismo.
– Sabe que nada de cambios en el pelo, así que vamos siempre a tiro hecho. Si tengo un día impulsivo y voy con intención de hacer cambios, ella misma me recuerda que es posible que no sea la mejor idea. Tiene razón y lo sabe.
– No me intenta vender nada. Tengo la total confianza de que todo lo que me haga o proponga es porque lo

necesito; no me va a engañar.
– Me pregunta si me molesta la música.
– Si un día no estoy charlatana, estamos en silencio y no pasa nada.
– ¡Ah! Me encanta enseñarle todos mis objetos para regularme.

→ **Antes del diagnóstico:** de camino a la pelu por mi trayecto habitual, me encuentro con que en mi ruta hay mucha gente y mucho ruido. Son las fiestas del barrio. ¡Qué agobio! ¿Habrá petardos? ¿Habrá mucha gente y mucho ruido? Aparece la ansiedad nivel diosa del Olimpo: no sé qué está ocurriendo y, todavía peor, no sé qué es lo que va a ocurrir.

Llego a la pelu muy nerviosa. A pesar de tener una buenísima relación con Anna, no logro salir de ese estado raro de alelamiento que llevaba arrastrando estos días, mezclado con ansiedad. Estoy en silencio casi todo el rato. Salgo de la peluquería y me voy para casa. Quería ir a andar un rato, pero necesito encerrarme en casa lo que queda de día. Llego a casa. ¡Por fin!

→ **Tras el diagnóstico:** normalmente voy andando, y siempre hago exactamente el mismo trayecto. Esta vez, con motivo de las fiestas del barrio en el que se encuentra la peluquería, Anna me mandó un mensaje el día anterior en el que me decía algunas cosas:

– Que recordara que eran las fiestas del barrio (se me había olvidado).
– Me recomendaba ir por otra ruta por la que creía que encontraría menos gente (y me pasó la ruta exacta).
– Había mirado los horarios de festejos para comprobar que ese día y a esa hora no hubiese petardos u otras actividades que pudiera encontrarme por el camino.
– Antes de salir miró cómo estaba el panorama en la calle y me dio el visto bueno.

Llego a la pelu bastante tranquila, aun yendo en

alerta total por lo que me pudiera encontrar. Anna respeta mi silencio, sin preguntar más que lo justo y necesario, y a la vez me resulta fácil poder decirle que tengo un mal día y poder estar mal sin tener que fingir lo contrario. Salgo de la peluquería y me voy a andar un rato, como tenía previsto, antes de irme para casa.

Anna sabe que soy autista; es una de las primeras personas a quien se lo conté. Pero ese trato no lo tiene solo conmigo: Anna nos cuida y mima a todos porque tiene una calidad humana digna de admirar. Curiosamente —o no—, al poco tiempo de contarle a Anna mi condición se sintió tan identificada que terminó pasando las pruebas y confirmando que también es autista. Somos increíblemente distintas y parecidas a la vez.

Ir de tiendas

Esta es una de las actividades en las que de adolescente yo ya veía que, por mucho que lo intentara, no podía seguir el ritmo de las demás personas, porque no me interesaba, me cansaba y me aburría.

Desde pequeños se nos ha inculcado, por lo menos a mi generación, que ir de tiendas era algo de chicas, y por ese motivo yo siempre decía una frase espantosa: «Yo soy muy tío y no me gusta ir de compras». Sí, lo decía siempre. Y también consideraba que era «muy tío» porque me gusta conducir. Buf, respiremos hondo.

→ **Antes del diagnóstico:** iba en el horario que fuera porque lo que yo entendía era que simplemente no me gustaba ir de tiendas.
→ **Tras el diagnóstico:** compro más en línea y tengo más en cuenta los horarios en los que debo o no debo ir.

Los cambios que he hecho desde que tengo el diagnóstico no son tantos en este apartado, porque es algo para lo que, de forma inconsciente, yo ya había ido creando mis estrategias.

Suelo ir siempre a las mismas tiendas, como con los supermercados. Si puede ser una tienda pequeña y de barrio, mejor, porque sé que es menos probable que me engañen y, si conocen mis gustos, hay más posibilidades de que me ofrezcan lo que saben que me va a gustar.

Eso sí, cuando voy a comprar ropa me saco fotos en el probador y se las enseño a alguna amiga para que me diga si es de mi estilo y si me queda bien. Cuando detecto que algo me queda bien, me gusta y es cómodo llega el momentazo en que pregunto: «¿Lo tiene en más colores?» y, si la respuesta es afirmativa, digo: «Pues me lo llevo también en verde, negro y blanco». Si la respuesta es negativa, es posible que me lleve dos del mismo color. Eso lo hago con camisas, camisetas, pantalones, vestidos, chaquetas y todo aquello que me ahorre tener que ir de compras y me haga la vida más fácil.

Si voy a un sitio de los grandes casi nunca me pruebo la ropa. El problema es que, si no me queda bien, es muy probable que postergue la devolución hasta que la prenda esté descatalogada.

En la farmacia

Voy a una de las tres farmacias a las que suelo ir. Entro sin pensármelo, sin mirar desde fuera si hay gente. Me he venido arriba y siento que puedo con todo. Normalmente me gusta cómo huelen las farmacias, por lo menos las que yo frecuento, porque es una mezcla de nada y de limpio. Entro a la farmacia y me quedo paralizada. Puaj, ¡huele a yogur líquido infantil de fresa! Me detengo, paro la música, arranco de nuevo en dirección al mostrador y oigo: «¡Cuidado, no lo pises!». Miro al suelo y veo el yogur en cuestión derramado por todos lados. Consigo no pisarlo a pesar de que empiezo a estar descolocada. Cuando me doy cuenta, tras el impacto del olor y el aviso-susto para que no lo pise, veo que hay algo de cola. Empiezo a estar demasiado bloqueada como para tomar decisiones. Me aguanto y espero en la cola, a pesar de tener unas ganas

locas de huir corriendo a algún sitio apartado y convertirme en un ovillo.

Es mi turno. El cliente que está en el mostrador de al lado habla fuerte y deprisa. Ahora sí, me bloqueo. El olor, el susto, el ruido… La farmacéutica me dice algo y soy incapaz de entenderla, porque solo puedo estar pendiente de ese olor y de esa voz del señor del mostrador de al lado. No soy capaz de entender lo que me dice; oigo su voz como si fuera un ruido de fondo. Puedo intuir que me está preguntando qué quiero o algo similar y, cuando voy a decirlo, se me olvida completamente lo que necesito. Estoy allí paralizada, confundida y molesta conmigo. Necesito irme, me he bloqueado. Compro una tontería que seguramente no necesito y me voy.

Apunte para matar la curiosidad: al terminar me enteré de que el que había derramado el yogur en la farmacia era el mismo que hablaba fuerte en el mostrador de al lado, así que me reafirmo en que ese señor era una bomba de relojería para mi estabilidad sensorial.

Salgo de allí. Siento alivio y ganas de llorar a la vez.

→ **Antes del diagnóstico:** me enfado mucho conmigo. ¿Cómo puedo tener dificultades para hacer algo tan simple como ir a una farmacia? Me insulto, me desprecio y me pellizco. Llego a casa y sigo en bucle dándole vueltas a lo que ha ocurrido.
→ **Tras el diagnóstico:** intento no enfadarme conmigo misma, o por lo menos no ser muy dura, porque era algo que podía ocurrir y hoy ha tocado que sucediera. Llevo días en una montaña rusa de emociones. Lo he intentado y con eso me tengo que quedar. Llego a casa y me calmo. Estoy en mi zona de confort y vuelvo a pensar en eso bonito que me había pasado un rato antes e intento planificar un poco el día siguiente.

Todo va bien hasta que me doy cuenta de que mañana no es viernes, porque hoy es miércoles y no jueves. *¡#Miérdoles!* La he vuelto a liar.

27. «Mamá, creo que ya no soy marciana»

Ahora ya no creo en la posibilidad de ser marciana, aunque, viendo cómo está el mundo, hay días en los que no me importaría serlo. Pero la realidad es que soy de este mundo, igual que lo eres tú y cualquier persona, así que ya solo por eso merezco el mismo respeto y debería tener los mismos derechos que el resto de las personas, ¿no crees? En parte me sentía marciana por esa falta de sentido de pertenencia y, junto con el diagnóstico, por fin llegó eso que tanto anhelaba.

Antes de seguir, necesito aclarar algo importante: cuando hablo de ese sentido de pertenencia que tanto anhelaba me refiero a sentirme identificada con otras personas en mi manera de sentir y procesar el mundo. Esto no significa que los amigos que ya tenía antes del diagnóstico sean menos amigos. No, no, no es eso. Todo lo contrario: mis amigos de antes del diagnóstico son aquellas personas que, sin darnos cuenta ni ellos ni yo, no solo han respetado siempre mis «rarezas», sino que las han considerado mis fortalezas en muchas ocasiones; las han visto como esas cosas que me hacían tan única y auténtica (eso dicen ellos, eh) y hasta las han abrazado.

Ahora me doy cuenta de que mis **amigos**, no esos conocidos a los que algún día confundí con amigos, son quienes han sabido ver más allá de mis máscaras, quienes me han sujetado en cada caída y me han ayudado a salir de cada bache. También son quienes han sabido darme un hostión de realidad en algunos momentos de bucles feos. Y a algunas de estas personas tan importantes para mí ni siquiera las conozco en persona. Mis amigos de verdad siempre han sido los pilares que me han sostenido y ahora la vida me ha traído los puntales que faltaban para lograr esa estabilidad que tanto necesitaba. Madre mía, ahora sé que más de una se estará visualizando cual columna o cual Virgen del Pilar (¡hala, mañooo!).

Pues bien, este sentido de pertenencia llegó por fin cuando empecé a escribir y a moverme en las redes sociales. Ahí conocí a otras mujeres, y a algunos hombres, con los que compartía esas «rarezas». Con ellas empecé a sentirme identificada, a darme cuenta de que no soy la única «así» y de que mi manera de ser no es solo mía, sino que es nuestra. Porque, aun siendo muy diferentes unas de otras, nos une un vínculo muy fuerte, tanto por nuestra condición de autistas como por haber recibido un diagnóstico tardío. Porque tantos años sin diagnóstico te dejan tocada (y hundida), la verdad. Vamos, eso sí que te deja rota, gastada, estropeada y consumida. Y estoy casi segura de que solo podemos saber lo que es esto quienes lo hemos vivido en nuestras propias carnes (¡chuletón que va!).

Eh, no nos confundamos: con estas personas surgió un vínculo bonito de manera natural, no por ser autistas. Que seamos autistas no significa que seamos clones ni que tengamos que ser todos amigos. No, no, también nos caemos mal entre nosotros. Y sé que parece una tontería que tenga que dar ese toque, pero no sabes la de veces que me han dicho cosas tipo «tengo que presentarte a la prima de una amiga porque también es autista» (y en mi cabeza me visualizo diciendo: «¿¿¿Yyyyy???»).

Las primeras con las que creamos un grupo fueron Ana, Bea, Cris, Leo y Vivi. Las junté de manera prácticamente casual porque se me metió en la cabeza hacer un vídeo para el 2 de abril, el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo. Hablaba por privado en Instagram con cada una de ellas y pensé en ellas para este vídeo. Las junté con este objetivo en un grupo de WhatsApp y, allí, de la manera más espontánea, nacimos las *#Neurodivinas* (mi primer palabrO inspirado en nosotras).

Empezamos a interactuar de manera tímida, todas con nuestras máscaras a medio poner, porque todavía teníamos ese miedo del qué dirán. Enseguida soltamos las máscaras y ¡uooooooooooooo! (grito con aleteo): podía compartir todos esos pensamientos «raros» o socialmente poco aceptados

con ellas y no solo no me juzgaban, sino que siempre coincidía con una, dos, tres o todas. Sin darnos cuenta creamos un espacio seguro en el que podía ser yo y *#autistear* cuanto quisiera y más; un lugar en el que una puede preguntar una cosa veinte veces y se la van a responder veinte veces sin tacharla de nada. Un lugar en el que cuando una entra en bucle con un tema nadie le va a decir: «Para ya con este tema, ¿no?». Un lugar en el que respetamos nuestros tiempos y nuestro espacio y, si un día hemos quedado las de Barcelona (Bea, Vivi y yo), no pasa nada si una dice: «Hoy no iré». No la vamos a intentar convencer ni a reprocharle nada, ni ninguna de esas cosas agotadoras que se suelen hacer normalmente, porque entre nosotras un sí es un sí y un no es un no. No existen esas dobleces en forma de enigma maldito, ¿sabes?, como cuando alguien te dice que no irá y está esperando que lo convenzas para que vaya porque quieres que vaya bla, bla, bla o, por lo menos, quiere que le preguntes por qué no va a ir. Pues, oye, nosotras somos más prácticas. Si una dice que no va, pues no va y punto. Y si quiere compartir con nosotras por qué no vendrá, pues en lugar de decir: «Yo hoy no iré», dirá: «Yo hoy no iré porque (+ lo que sea que le pase de verdad, sin excusas)». Fácil, ¿verdad? A ver, a veces sí que a un simple «yo hoy no iré» sin más información respondemos con un «OK, si necesitas algo o si a última hora quieres venir, ya sabes dónde estaremos». Y punto.

Luego he seguido conociendo a otras personas *#neurodivinas*; no las puedo nombrar a todas, porque me olvidaría de alguien y me sabría mal. Por eso he nombrado a las primeras personas con las que nació este vínculo tan fuerte. Esto no significa que ahora solo quiera relacionarme con otras personas autistas, pero es cierto que es un espacio vital para mí ahora mismo.

También he creado espacios seguros con hombres autistas, no todas son mujeres en estos nuevos espacios. Por ejemplo, con David, de Oviedo, porque tenemos perfiles muy iguales y muy diferentes a la vez. Es un gran amigo con el que compartimos hipersensibilidades auditivas,

rigidez y muchas otras cosas, pero la manera de mostrar nuestros rasgos es taaaaaan distinta que ni siquiera parece que estemos hablando de lo mismo. ¡Él no ha enmascarado nunca! En serio, aluciné cuando me lo contó. Imagino que no enmascarar conlleva otro tipo de consecuencias, pero estoy segura de que su salud mental se lo debe agradecer hasta el infinito.

Así que, como empezaba diciendo, ahora sé que no soy marciana. Y si lo soy, que sepáis que el mundo está lleno de extraterrestres maravillosos (guiño).

28. Érase una vez una activista cuarentona

Yo: «Hola, soy Sara, una de las participantes en la mesa redonda».
Alguien: «¡Ah, sí! Mira, os sentaréis aquí».
Yo: «¿Y la mesa dónde está?».
Alguien: «¿Disculpa?».
Yo: «Pensaba que era una charla en una mesa redonda».

Es curioso cómo suceden las cosas. Empecé a escribir un blog para poder expresar todo lo que estaba viviendo en un momento tan importante de mi vida y, sin darme cuenta, parece que me he convertido en activista, aunque yo me veo más bien dentro del campo de la divulgación. Supongo que mi espíritu justiciero es el culpable de que, a veces —muchas veces— me ponga en plan intensamente reivindicativa y salga la activista que llevo dentro (mueca). Te voy a confesar que, curiosamente, con todo esto estoy aprendiendo a ser menos impulsiva.

Escribir es mi mejor apoyo visual y emocional, no tengo la menor duda de ello. Y no solo lo considero un recurso para comunicarme con los demás, sino también, y casi más importante, para entender lo que ocurre a mi alrededor y para entenderme a mí misma. Seguramente esto ocurre porque al escribir puedo tener el tiempo que necesito, dar mil vueltas al tema que sea, analizar, rectificar y reflexionar. Al hablar, en cambio, todo es tan inmediato que mi impulsividad y mis inseguridades pueden hacer que diga (o no diga) cosas de las que luego me puedo arrepentir. En muchos momentos de mi vida, por no decir en todos, he necesitado un papel y un boli azul para descifrar lo que me estaba pasando, ponerle palabras e intentar ordenarlo (y, dicho sea de paso, para destrozar el tapón del bolígrafo y mis dientes).

De la misma manera, he necesitado —y necesito— comunicar por escrito lo que siento, y sin duda se me da

infinitamente mejor mostrar mi cariño por escrito que hablando. Soy muy brusca hablando, por mucho que lo intente. Habrá a quien le pueda parecer una manera muy fría de mostrar las emociones. A mí me parece maravilloso, porque lo puedo leer tantas veces como quiera y necesite.

Durante el proceso de diagnóstico esto no cambió: empecé a escribir y todavía no he podido parar. Así que, teniendo en cuenta que escribir es la mejor manera que tengo de comunicarme, tanto conmigo misma como con los demás, decidí empezar un blog para explicar todo lo que estaba viviendo y que, de esta manera, mi entorno lo pudiera leer y entender. Soy una tía práctica, eh. Pero en serio, con la comunicación en directo, para temas más personales, soy un cero patatero.

Estuve prácticamente cuarenta y ocho horas sin dormir creando el blog, con el diseño exacto que quería y había visualizado en mi cabeza. Nunca he estudiado nada relacionado con esto, pero a base de tutoriales, artículos, foros y todo lo que pillé, acabó saliendo adelante. Como en el mismo blog había espacio para incluir redes sociales, pensé: «Pues creo una con el mismo nombre y así quedará todo superrecuqui», y, ale, *cuquificación* de mi espacio de divulgación finalizada en un fin de semana.

Un buen amigo, Toni, me dijo: «Con lo que escribes puedes ayudar a otras personas», y yo respondí: «Nah, ¿a quién le van a interesar mis cosas?». Él me insistió: «Que sí, ya verás», y enfaticé mi «naaaaaaaaah, que ñeeeeee, ¡qué tonterías dices!». Mientras, por dentro, pensaba: «Ojalá fuera así; sería brutal que pudiera ayudar a una persona». Y mi amiga Mónica, en nuestros paseos pospandemia de domingo por la mañana, me miraba con cara de «¿en serio dudas de que puedes ayudar a otras personas?». Ella es una de esas amigas que te refuerza la idea de que no solo no necesitas máscaras para sentirte parte de algo, sino que puedes y debes empezar a quererte de una vez.

Pues bien, en poco tiempo comenzaron a llegar visitas al blog y, sobre todo, empezaron a seguirme en redes sociales personas a las que no conocía, personas más allá de

mi entorno. Yo seguía extrañada y le echaba la culpa —o el mérito— a la casualidad. A las pocas semanas de existir en redes sociales me escribió una primera persona que me dijo que leerme la ayudaba a comprender mejor a su hija. Me asusté y me alegré a la vez. No estoy segura de lo que sentí, pero sí recuerdo leer el mensaje varias (muchas) veces seguidas y pensar: «¿En serio? ¿En serio? ¿En seriooooooo?».

Me cagué —en sentido figurado esta vez— viva (nunca he acabado de entender lo de cagarse viva, como si pudieras hacerlo muerta… ¿Se puede?). En serio, empecé a tener una mezcla rarísima de miedo y satisfacción a la vez. Tenía miedo de poder confundir o engañar a otras personas y, a la vez, me parecía absolutamente increíble pensar que realmente servía de algo todo lo que iba escribiendo a modo de terapia para mí misma.

¿Pensabas que al final del libro ya no quedarían pausas? Ja, jo, ju (entonando una melodía inventada). Pues aquí voy con un concepto folclórico: el síndrome de la impostora. ¡Tooooooma! Sara, ¿en serio? Síííí, ¡muy en serio!

El **síndrome de la impostora** es la creencia extraña de ser un fraude y tener la sensación de que algún día me descubrirán o de que no soy lo suficientemente buena en algo. Además, es una creencia sin ningún tipo de razonamiento que la pueda sostener, como una sensación de no merecer las cosas positivas que me puedan estar ocurriendo o pensar que me pasan porque «he tenido suerte». Es como si yo misma me convirtiera en mi peor enemiga y me saboteara cosas que en realidad sí me merezco.

Enseguida llegaron también otras personas que se habían sentido identificadas con lo que leían en el blog; algunas de esas personas eran madres y padres, incluso alguna abuela, de niños diagnosticados; otras no. Algunas de ellas me contactaron pasados unos meses para contarme que habían hecho el proceso de diagnóstico y que, por fin, tenían sus

respuestas. Buf, eso es algo que me hace llorar, porque yo sé lo que es vivir sin esas respuestas y con ese cansancio. Créeme: saber que he ayudado a una sola persona ya es motivo suficiente para exponerme.

También llegaron profesionales de la salud mental y docentes. Madre mía, ¡qué respeto! Los que saben de autismo me leían. Tuve que trabajar con Judith, mi psicóloga, ese síndrome de la impostora, porque estaba acojonada.

Uno de los casos que más me marcaron fue el de una profesora de un centro de educación especial que me explicó cómo había cambiado su manera de entender y apoyar a sus alumnos autistas. A pesar de las diferencias que nos separan en cuanto a apoyos y autonomía en nuestra vida diaria y en lo que se refiere a la comunicación, veía en mi experiencia cosas que sus alumnos también podían sentir o experimentar, y de este modo los podía ayudar. Lloré. Lloré mucho.

También llegó María, que, tras leernos a varias mujeres autistas, dejó su trabajo en un centro relacionado con el autismo y decidió ir por libre, porque no podía seguir trabajando en un entorno en el que no se hacían las cosas como creía que debían hacerse después de leer nuestra experiencia. Porque, como nos contó ella misma y también otras tantas personas, tras leer y escuchar la experiencia de adultos autistas se dio cuenta de que lo que le enseñaron en la universidad dista mucho de la realidad.

Cuanta más gente llegaba a mis perfiles en distintas redes sociales (@mujeryautista), más responsable me sentía y más miedo tenía de que aparecieran personas que pudieran decirme cosas feas; esos a los que llaman *haters*. Y llegaron, por supuesto, pero en contadas ocasiones. Eso sí, me han costado alguna sesión que otra de psicoterapia. Me debéis pasta, queridos *haters*.

Siempre he pensado que lo que hago es divulgación más que activismo, pero finalmente he aceptado que hago activismo también, porque, aparte de hablar sobre mi experiencia personal descubriendo el autismo (divulgación),

es verdad que a menudo sale mi vena peleona justiciera y no dejo pasar ni una (activismo).

Exponerse en redes

Una de las cosas que siempre me ha caracterizado es esta discreción en todo lo que concierne a mi privacidad y mi posición en ese segundo plano de observadora. Esto es absolutamente contradictorio con la exposición a la que yo misma me he sometido en redes, ¿verdad? Sí pero no.

Por primera vez he dado un paso al frente, ya sea por esa vena justiciera o porque en realidad mi autismo se ha convertido en mi propio superinterés. Siempre he tenido pánico escénico para hablar en público y, en cambio, cuando tengo que hablar sobre mi experiencia personal y el autismo no hay quien me pare. Literalmente. Suelto unos rollos soporíferos.

¿Y cuáles son los motivos por los que me expongo? Pues que no quiero que más personas tengan que vivir siendo autistas sin saberlo. No quiero más diagnósticos tardíos. Porque no tener un diagnóstico no solo te destroza la salud mental, sino que hay muchas personas que tiran la toalla porque el cansancio es tan grande y devastador que prefieres morir a seguir viviendo así. Hay personas que, ante tantos porqués sin responder que pesan tanto, la única respuesta que encuentran es el suicidio. No lo podemos permitir. Además, si las personas autistas ya somos vulnerables a todo tipo de violencias por nuestra propia condición, imagina cuando no sabes que lo eres y vas perdida con tus máscaras. Eres el blanco fácil en todos lados.

Wait, wait, wait! Frena, rubia, y explícate, que eso que acabas de decir es muy gordo. ¿Te he leído el pensamiento? Bueno, es lo que te he contado un par de capítulos atrás: si ya es suficientemente difícil vivir en una sociedad hecha por y para algunos, no para todos, en la que hay que ir descifrando enigmas (ironías, dobles sentidos, lecturas entre líneas, etcétera) a lo loco, imagina cuando no eres

consciente de esas «dificultades» (lo he puesto entre comillas porque son dificultades por el hecho de que me tengo que adaptar a otra manera de funcionar, pero en sí yo no le veo nada malo a ser literal, transparente, directa, etcétera).

También me expongo para poner mi granito de arena para tratar de allanar el camino a las generaciones venideras y conseguir una sociedad más empática y humana, que buena falta nos hace. Ojo, no creas que me estoy echando flores y que pretendo ir de superheroína por la vida, eh. Solo te estoy contando lo que me empuja a hacer todo esto.

Una de las cosas que creo que es una manera de poder llegar a ese cambio de paradigma en nuestra sociedad en el que la diversidad sea lo normal es hablar de autismo, de suicidio, de discapacidad y de todo lo que haga falta. Con naturalidad, sin miedos ni estigmas, porque precisamente el miedo es lo que más nos distancia, en lugar de unirnos. ¿Qué miedo? Pues posiblemente el temor a lo distinto, a lo desconocido.

Por cierto, te voy a decir una cosa: yo hablo de ese cambio de paradigma en el que la diversidad sea lo normal, pero en realidad ya lo es, aunque todavía haya mucha gente que no lo quiera ver. Nuestra sociedad es de naturaleza diversa, nos guste o no. Y punto (giro de cabeza mientras me coloco bien la melena).

¿Discapacidad?

Antes he mencionado por primera vez el concepto de discapacidad, una palabra que, cuando se pronuncia, suele generar un efecto de cara de *#ascosusto* con una pizca de penita nada afortunada. Eso sí que es todavía un tema tabú y está menos normalizado que comer patatas fritas acompañadas con chocolate blanco (mmmmm).

Cuando obtuve el diagnóstico de autismo y empecé todo este proceso de descubrimiento y aceptación apareció un trámite que no me había planteado nunca: el

reconocimiento del grado de discapacidad. ¿Eso que me iba a dar tantas respuestas llevaba incluida la palabra «discapacidad»? Mi cabecita rumiadora empezó a darle vueltas al tema. ¿Tengo una discapacidad o soy una persona discapacitada? Piénsalo y al final del capítulo lo comentamos.

Después de hacer todas mis consultas, decidí pedir que me reconocieran la discapacidad. A pesar de que las ayudas que existen son mínimas (zasca para la administración pertinente), algo es algo, y pensé que me ayudaría a pagar mis terapias, esas que no me cubre nuestro no-maravilloso sistema sanitario. Bueno, las que no me cubre ahora y todas las que me he pagado a lo largo de mi trayectoria en salud mental. Total, que en menos de un año recibí un diagnóstico de autismo y el reconocimiento de la discapacidad. Casi nada.

En general, si preguntas a familias o a otras personas adultas sobre el trámite de la valoración del grado de discapacidad, este tiene muy mala prensa, así que fui con miedo. Me llamaron un miércoles para convocarme para el lunes siguiente en el tribunal médico. Casi no tuve tiempo para mentalizarme. Al oír lo de «tribunal médico» me debió cambiar la voz del susto y la persona que me llamó me aclaró que el tribunal no era lo que me estaba imaginando. Sí, reconozco que me estaba imaginando un tribunal con pelucas, togas, Perry Mason y un juez con cara de pocos amigos mazo en mano.

Pregunté a otras personas y me pusieron en lo peor. Parecía que aquello iba a ser más traumático que ir a clase de natación o al supermercado en hora punta. Me dijeron que me negarían todo lo que yo dijera o aportara y que si tenía trabajo no me reconocerían ningún grado de discapacidad. Llegué a leer algún «no te creerán» y yo pensaba: «¿Creerme? ¿Es que tengo que vender algo?».

Estaba muy nerviosa porque no sabía cómo sería el sitio, cuántas personas me iban a atender, cómo y quiénes eran, cuánto rato iba a estar allí… Vamos, lo de siempre: falta de anticipación.

Ya sé que suena repetitivo, pero tuve suerte de nuevo. Vas a pensar que soy de esas personas que tienen una flor (concretamente una margarita) en el culo. La realidad fue que la situación en sí no era agradable, pero las personas que me atendieron fueron muy amables. No me sentí mal.

Varias personas me habían recomendado que hiciera visibles mis rasgos. Te preguntarás qué hice, ¿verdad? Pues… ¡Tachán! Enmascaré. ¿Quéééé? No se me ocurrió nada mejor que ponerme una máscara con una *#cuquisonrisa* y ser estupenda. Cuando estoy nerviosa puedo actuar de dos maneras: o me quedo callada y respondo con monosílabos, o hablo más de la cuenta. Además, me resulta muy difícil, por no decir imposible, contar mis cosas a alguien a quien acabo de conocer. Aquí viene la suerte que te he mencionado antes: tuve la sensación de que la psicóloga que me atendió conocía el espectro del autismo y supo hacerme las preguntas concretas en las que quedaban al descubierto mis dificultades.

Entonces, ¿tengo una discapacidad o estoy discapacitada? Mi opinión es que tengo una discapacidad reconocida porque debo adaptarme a una sociedad hecha por y para una mayoría de personas que excluye a quienes no cumplimos con esos cánones de «normalidad». Así pues, diría que sí siento que vivo en una sociedad que me discapacita por no ser como la mayoría de las personas.

29. FAQ & *FUCK*

FAQ (preguntas frecuentes)

¿Qué cosas puedo hacer cuando me cuentes que eres autista?

1. Puedes sorprenderte, claro que puedes; a mí también me sorprendió. Incluso puedes quedarte sin saber qué decir. No pasa nada.
2. Una vez pasado el «estado de *shock*», puedes preguntarme cómo estoy.
3. Pregúntame todo lo que quieras, sin filtros. Si te lo he contado es porque quiero explicártelo.
4. Si te apetece, podemos comentar algunas situaciones del pasado y hasta resolver algunos porqués que teníamos pendientes.
5. Pregúntame qué puedes hacer por mí (si tú quieres, claro) y qué cosas podemos cambiar a partir de ahora las dos partes.

¿Qué cosas no debería hacer o decir cuando me cuentes que eres autista?

1. Tras explicártelo con más detalle, no me vuelvas a decir «no puede ser» o frases similares.
2. No me mires ni me trates con lástima: sigo siendo la misma persona que no te daba pena hace un rato.
3. No me compares con otras personas. Yo soy yo.
4. Jamás pongas en duda mi diagnóstico. Esto sería letal para nuestra amistad.
5. No infravalores mis dificultades, aunque creas que a ti también te pase eso. Y no pongas en duda mis capacidades después de saber que soy autista.

¿Qué puedo hacer por ti si vamos juntos a una comida, una cena o cualquier celebración o actividad en grupo?

1. A veces me cuesta iniciar interacciones con otras

personas, sobre todo en grupos en que las personas ya se conocen entre sí. Si para ti es fácil, acompáñame en esto y ayúdame a dar el primer paso.

2. Si ves que no estoy entendiendo un doble sentido o una ironía, no me ridiculices. Hazme una pequeña señal y lo entenderé. Después ya nos reiremos juntos si realmente es gracioso lo que me ha pasado.
3. Si quieres, durante el evento, puedes preguntarme cosas como si me estoy agobiando o si quiero salir fuera un rato. Si me preguntas «¿estás bien?», seguramente te contestaré que sí por inercia.
4. Si antes del evento, incluso semanas antes, te pregunto qué personas asistirán o qué comeremos, no me des respuestas poco concretas. Necesito anticipar cada detalle.
5. No me obligues a partir y repartir algún plato en la mesa. No es un tema de *#princesismo*, sino que para mí es un momento que implica una gran interacción social y una agilidad que no tengo. No hay mantel que sobreviva limpio a mi torpeza.
6. Respeta «mis cosas», mi manera de ser, y no me ridiculices, por ejemplo, si me tapo los oídos cuando alguien abre una botella.
7. Cuando hay mucho ruido y muchas voces puedo sentirme sobrepasada. Concédeme espacios para evadirme y regularme.
8. Si me quiero ir antes de finalizar la sobremesa, no me presiones para que me quede, ni me reproches la corta duración de mi estancia tras insistir en que me quede un rato más. Cuando te digo que me voy normalmente es porque necesito irme. No es una elección, es una necesidad.
9. Si cancelo mi asistencia a última hora, no te enfades. Sé que es importante para ti que yo esté, así que si cancelo es porque estoy realmente mal y no puedo hacer el esfuerzo. Yo no elijo quedarme sin energía.

¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte en

actividades grupales como, por ejemplo, las excursiones?

1. Intenta darme la máxima información sobre las fechas, los horarios, la duración, la ubicación y las personas que estarán allí.
2. El no saber o la información poco concreta me generan tanta ansiedad que es posible que renuncie a asistir a un plan aunque sea algo que *a priori* me podría gustar.
3. Si confirmo mi asistencia y se produce cualquier cambio respecto al plan inicial, por insignificante que te parezca, dímelo.

¿Cómo puedo ayudarte si te encuentras en un episodio de apagón sensorial (shutdown)?

1. Respeta mi espacio, mis tiempos y mi silencio para poder sanar ese cansancio y ese dolor de cabeza.
2. No me presiones para que explique qué me pasa, porque posiblemente no lo sepa ni yo.
3. No me juzgues por lo que hago ni por necesitar momentos de desconexión por y para adaptarme a una sociedad que me obliga a ir a un ritmo que no puedo seguir.
4. Dime que estás ahí para lo que necesite y que me tome el tiempo que haga falta.
5. Recuérdame que estar mal sin necesidad de fingir lo contrario está bien.

¿Crees que puedo hacer algo para mejorar nuestra comunicación?

1. Pregúntame siempre antes de llamarme por teléfono o visitarme.
2. Intenta que los mensajes de texto sean claros y concisos.
3. Si me mandas audios, intenta que sean cortos, aunque sean varios, y sin muchos ruidos de fondo.
4. Comunícate de la forma más directa, clara y concisa posible. Me pierdo en los rodeos.
5. ¡Ah! Y me encantan los GIF y los *stickers*.

Frases *fuck* que deberían ser exterminadas

Cualquier frase que empiece con «no puedes ser autista porque…»
… eres mujer, eres madre, tienes sentido del humor, no eres como mi primo tercero, tienes trabajo, tienes amigos, hablas, te ríes, miras a los ojos, eres normal, etcétera.

«No se te nota nada raro.»
¿Y qué se debería notar? No todas las discapacidades son visibles y, aunque fuera visible, eso de que se «notase algo raro» sería feo de todas formas.
Frases estrella de los opinólogos formados en todología borreguera (también conocidos como #TEAnegacionistas), acompañadas de tono despectivo y cara de #ascosusto:
«Todos somos un poco autistas.»
Claro que sí, guapi. Te invito a hacerte las pruebas.

«¡No puede ser! ¿Has pedido una segunda opinión?»
No, y la tuya tampoco.

«Ahora está de moda ser autista.»
Lo de ser imbécil, en cambio, es un must *de toda la vida*.

«Pero… no te pareces a Sheldon Cooper, ¿no?»
Cierto, yo tengo la cara redonda y él la tiene más bien alargada. Él es un hombre y yo una mujer. Le gusta la ciencia, a mí no. Pero, oye, se lo he preguntado a mis hijos y me dicen que estoy equivocada, que hago cosas como él y que solo hace falta ver la cara que se me pone cuando alguien ocupa mi sitio en el sofá.

«Desde que tienes el diagnóstico pareces más autista.»
¡Y menos mal! En realidad no lo parezco, es que lo soy, y si me notas «más autista» igual es porque me estoy quitando esas máscaras y estoy descubriendo mi yo más genuina. Si no te gusta mi nueva yo, no te olvides de cerrar la puerta al salir.

Cuando se usa autista como insulto: «El muy autista va y me dice que…».
«¡Será autista el tío ese!»
«Anda, no seas autista y ven.»
«Hoy estoy en plan autista.»

Tengo que confesar que yo había usado esta última frase en alguna ocasión, pero lo gracioso es que cuando la decía no le veía nada malo a «estar en plan autista». Y ya ves que no estaba en plan autista porque… **¡soy autista!**

30. Y punto

En estos dos años que han pasado desde que supe que soy autista no solo me he descubierto y he iniciado un camino en el ámbito personal, sino que me he dado cuenta de que vivimos en una sociedad que necesita muchos más cambios de los que *a priori* ya pensaba que le hacían falta.

Vivimos en una sociedad en la que parece que lo que no es visible no existe y en la que ser diferente a la mayoría está mal; una sociedad en la que se habla de que todos somos únicos y diferentes pero en la que, a la hora de la verdad, eso no se lleva a la práctica. Una sociedad en la que se espera que todos funcionemos de una única manera socialmente aceptada; en la que todos los que nos salimos de este prototipo socialmente aceptado debemos adaptarnos, nos cueste lo que nos cueste; en la que se esconde, invisibiliza y olvida a quienes no «aportan» (o sea, generan dinero) a la sociedad; en la que se olvidan los derechos fundamentales de todas las personas.

Todas las personas tenemos el mismo derecho a ser. O así debería ser.

Y, por ese motivo, nunca me ha gustado el concepto «inclusión» y prefiero hablar de **convivencia**, porque la inclusión se ha convertido en algo guay que queda estupendo en la página web de cualquier empresa o proyecto. Pero, señores, esto no va de hacernos un favor y permitirnos formar parte de vuestra sociedad. Esto va de construir una sociedad por y para todos porque, como ya he dejado claro, soy del mismo planeta que el resto de las personas, no soy marciana, así que este mundo me pertenece igual que a cualquier otra persona. Se trata de entender que todos podemos aportar cosas, igual que todos podemos tener dificultades, y que lo que sumemos unos no resta a lo que puedan aportar otros.

Creo que todos estamos de acuerdo en que cada persona es única y diferente. Esta frase es muy bonita y

fácil de decir, pero en la práctica no sé qué pasa por el camino que las palabras se las lleva el viento y quien se sale de lo establecido como «normal» se queda fuera. Se le aparta e invisibiliza. No interesa; sobre todo no interesa si la persona en cuestión no es capaz de «no parecerlo».

En mi opinión, el primer escalón para llegar a esta hipotética o utópica convivencia es fomentar una comunicación real, con una escucha o una lectura activas. Los postureos deben desaparecer ¡pero ya! Y en este primer paso te diré que es responsabilidad de todos que todas las personas puedan comunicarse y que hay que facilitarles los recursos necesarios para ello. Todos tenemos derecho a algo tan vital como es poder comunicarnos, aunque no sea de la manera socialmente más normalizada. ¡Ojo! Eso no significa que lo hagas de una forma poco respetuosa o empática; me refiero a formas alternativas a la comunicación verbal.

También es responsabilidad y obligación de todos garantizar que todas las personas tengan entornos seguros en los que poder vivir, con herramientas que eviten pasar por situaciones feas y, en el caso de los grandes dependientes, para que sus familias tengan la tranquilidad de que, el día que falten, sus hijos estarán bien atendidos.

No podemos permitir que se nos invisibilice por tener una manera diferente de procesar y de entender el mundo. No podemos permitir que entre todos no demos voz a quienes no la tienen, junto con sus cuidadores y aliados, para defender sus derechos, igual que tampoco podemos permitir que más personas se suiciden porque no pueden soportar vivir.

No podemos permitir más violencias contra las personas que son más vulnerables precisamente por las propias normas sociales que se nos imponen. Y no podemos permitir que haya más cuidadores de personas con necesidades de apoyo que tengan que perder las energías batallando contra un sistema que no nos quiere ver ni escuchar, ni a ellos ni a nosotros.

Tengo la sensación de que vivimos en una sociedad en

la que prevalecen los números sobre las personas, en la que la mayoría de la gente no ve más allá de su ombligo. Y luego dicen que los autistas no tenemos ombligo, digo empatía, mientras alardean de su gran empatía *#ombliguense*. Una sociedad en la que se permite que políticos, personajes públicos y medios de comunicación sigan usando y normalizando la palabra «autista» como insulto. ¡Es inadmisible!

Soy una gran defensora de la crítica constructiva, así que, tras la rajada monumental que acabo de soltar, aquí va la parte constructiva: creo que sí que es posible llegar a esa convivencia, pero para eso falta hacer cambios de base. Falta educar en la empatía, pero educar de verdad, no «lo escribo en un cartelito y quien lo lee dice "ohhhhh"». No hablo de grandes cambios, sino simplemente de mirar más allá de uno mismo; de escuchar; de preguntar ante la duda antes de rechazar por el miedo a lo desconocido; de aprender a no juzgar y a ponernos en el lugar de las otras personas y respetar su manera de ser, aunque prefieras la tuya.

Yo sé que tengo que seguir adaptándome a muchas cosas porque vivo en la sociedad en la que vivo, pero creo que nos merecemos algo de adaptación recíproca, porque de eso van las relaciones, ¿no? Sí, ya sé que se me dan fatal las relaciones en general, pero la teoría la tengo clara y me esfuerzo en aplicarla. Una relación es cosa de dos y si solo uno renuncia a cosas para adaptarse al otro, no va a funcionar. Y por este motivo **no está funcionando**. Creo que es importante encontrar este equilibrio. Sí, he dicho que iba a la parte constructiva y ya estoy rajando de nuevo. Me sale de manera natural (guiño con cara de resignación «yo soy así»).

No se me ocurre mejor manera de finalizar este libro que haciendo una lista con algunas de mis peticiones, aparte de las que ya he ido mencionando:

– Acceso/derecho a un diagnóstico correcto a través de nuestro sistema sanitario. Existen profesionales que nos

pueden y quieren ayudar, pero es muy difícil acceder a ellos. No puede ser que los principales obstáculos para obtener un diagnóstico correcto sean los propios profesionales no solo de la salud en general, sino también de la salud mental, así como los docentes. Para que esto no ocurra hace falta formación e información actualizadas. Y mucha visibilidad, por supuesto.

– Acompañamiento y cuidado de la salud mental. Desde mi punto de vista, es urgente para garantizar el bienestar de las personas y evitar suicidios. En cuanto a la perspectiva de quienes ven números y no personas, os diré una cosa: es posible que una persona sin un diagnóstico correcto sufra tal deterioro de su salud mental que tenga que estar continuamente cogiendo bajas laborales y también ocupando camas de hospital, centros de día, etcétera (uhhh, esto les va a costar dinero, oiga). En definitiva, no solo necesitamos recursos, sino que el hecho de no tenerlos les cuesta dinero a las mismas administraciones que no nos facilitan estos recursos.
– Que se nos escuche a las personas autistas, a las familias y a los profesionales que nos acompañan, porque quién mejor que los que, de una manera u otra, estamos dentro del espectro del autismo va a saber lo que necesitamos.

Nunca se me han dado bien las despedidas. Así que solo puedo darte las gracias de nuevo y decir eso de… colorín, colorado, una nueva historia ha empezado.

Neurodivinamente,
Sara

Mis(s) conceptos

Recopilatorio de los conceptos que han ido saliendo en los diferentes capítulos explicados a mi manera, tal como yo los entiendo y aplicados a la historia que esté narrando en ese momento.

Alexitimia
Alucinaciones hipnagógicas con parálisis del sueño
Anticipación
Autismo
Bajo registro
Burnout (apagón sensorial duradero)
Buscador sensorial
Camuflar
Comorbilidades
Conductas disruptivas
Coocurrencias
Desorden del procesamiento sensorial (DPS)
Despersonalización/desrealización
Desregulación
Disociación
Ecolalia
Empatía afectiva o emocional
Empatía cognitiva
Enmascarar o máscara social
Espectro del autismo
Estereotipias
Evitación sensorial
Funciones ejecutivas
Habilidades sociales
Hiperempatía
Hiperexigencia
Ideaciones suicidas
Integración sensorial
Literalidad del lenguaje

Meltdown (explosión sensorial)
Mutismo selectivo
Neurodivergente
Neurotípico
Niveles de autismo
Patrón sensitivo
Patrones de comportamiento
Patrones de procesamiento sensorial
Pensamiento dicotómico
Pensamientos intrusivos
Pensar en imágenes
Perfil sensorial
Procesamiento sensorial
Proceso de mentalización
Prosopagnosia
Reciprocidad
Regulación
Rigidez cognitiva
Sentido de pertenencia
Shutdown (apagón sensorial)
Síndrome de la impostora
Superintereses
Teoría de la mente
Trastorno del atracón
Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Agradecimientos

A ti, por haber llegado hasta esta página y acompañarme, sin darte cuenta, en este camino hacia una convivencia real.

Al equipo de Lunwerg Editores, por creer en mí cuando ni siquiera lo hacía yo y acompañarme en esta aventura.

A mis hijos, Bruno y Lucas, por enseñarme a ser.

A mi familia, por respetar siempre mi manera de ser.

A mis *#neurodivinas*, a mi cónclave de *#marichungas* y a todos los amigos que siempre me habéis querido como soy, incluso cuando yo misma no supe hacerlo.

A Judith López, psicóloga general sanitaria; a Marta Robles, neuropsicóloga con habilitación sanitaria, y a Júlia Carbonell, terapeuta ocupacional certificada en integración sensorial, por ayudarme a revisar mis(s) conceptos.

A CEPAMA, por ser pioneras en la lucha por y para las mujeres autistas, y en especial a su presidenta, Carmen Molina, con quien siempre es un aprendizaje hablar.

A todas las personas *#neurodivinas* que ya no están y a las que nunca olvidaremos.

Neurodivina y punto. 40 años siendo autista y yo sin saberlo
Sara Codina

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93272 04 47.

Diseño de la portada: Rudy de la Fuente

© Sara Codina, 2023
www.mujeryautista.com

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid
lunwerg@lunwerg.com
www.lunwerg.com
www.instagram.com/lunwerg
www.facebook.com/lunwerg
www.twitter.com/Lunwerglibros

Fotografías: archivo de la autora
Creación y realización: Lunwerg, 2023

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2023

ISBN: 978-84-19466-39-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!